



材料の種類とその体内での働き											
日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	(赤)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)エネルギーになる食品		献立や食品のメッセージ
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
13	月	ごはん		ちくわのいそべあげ わかめあえ ぶたじる	ぶたにく ちくわ とうふ みそ	牛乳 あおのり わかめ	にんじん こまつな	だいこん キャベツ もやし	米 でんぶん こめこ	あぶら	今月の目標 しょくじのきほんを まなぼう 入学・進級おめでとう 新学期がスタートしました！給食センターでは、安全・安心・おいしい給食づくりを心がけ、みなさんが、元気いっぱい、楽しい学校生活を送れるように、職員一同がんばります。よろしく願いいたします。
14	火	ごはん		スタミナなっとう あますあえ いももちじる	ぶたにく なっとう ハム みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しろねぎ ほししいたけ とうもろこし しょうが にんにく	米 いももち さとう	あぶら	
15	水	コッペパン 		こめこのチキンカツ いちごいりフルーツあわせ はるキャベツのコンソメスープ	とりにく だいず	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ いちご みかん もも	コッペパン ゼリー じゃがいも こめこ	あぶら	
16	木	ごはん		さばのカレーやき ごもくきんぴら あつあげのみそじる	さば とりにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく	米 さつまいも ごま さとう	あぶら	
17	金	ごはん		ウインナー はるキャベツのサラダ やさいカレー	ウインナー ぶたにく とりにく だいず	牛乳	にんじん たまねぎ しろねぎ エリンギ とうもろこし にんにく	キャベツ しろねぎ たまねぎ エリンギ とうもろこし にんにく	米 じゃがいも さとう	あぶら	
20	月	とりごはん おいおい献立		おはなのハンバーグ ちくさあえ こうはくかまぼこのすましじる さくらゼリー	ぶたにく とりにく ハム かまぼこ	牛乳 わかめ	ほうれんそう こまつな	だいこん えのきたけ もやし しろねぎ ごぼう たけのこ	米 さとう さくらゼリー	あぶら	
21	火	ごはん		さけのマヨネーズやき ひじきサラダ じゃこのげんきじる	さけ とうふ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	にんじん にら チンゲンサイ	しろねぎ ぶなしめじ だいこん	米 じゃがいも ごま さとう	あぶら たまごめきマヨネーズ	
22	水	コッペパン 		ぶたにくのバーベキューソースいため ツナサラダ とうにゅうポタージュ	ぶたにく まぐろみすに だいず ベーコン とうにゅう	牛乳 	にんじん ブロッコリー こまつな	しろねぎ エリンギ にんにく	コッペパン じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	
23	木	ごはん		シューマイ いそかあえ マーボーはるさめ	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ もやし しょうが にんにく	米 こむぎ あぶら はるさめ さとう でんぶん	あぶら	
24	金	ごはん		とりにくのみそだれがけ おかかサラダ もずくスープ	とりにく あつあげ かつおぶし みそ	牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しろねぎ しょうが	米 さとう でんぶん	あぶら	
27	月	ごはん		はまちのあますあん はるやさいのごまネーズあえ わかたけじる	はまち ハム	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん しろねぎ キャベツ セロリー たけのこ	米 さとう でんぶん	ごま たまごめきマヨネーズ	
28	火	ごはん		そぼろどんのぐ はりはりあえ とうふのみそじる	とりにく たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが えだまめ	米 じゃがいも さとう	あぶら	
30	木	ごはん		さわらのポテトフレックやき ピーフンいため わかめスープ	さわら とうふ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ しろねぎ キャベツ エリンギ	米 ピーフン じゃがいも	あぶら たまごめきマヨネーズ	

学校給食の内容

おかず

旬や郷土料理、季節に合わせた行事食などを大切に、地元食材を豊富に使用しています。また、不足しがちなビタミンやミネラルなどが十分に摂取できるよう心がけています。

主食

ごはん…週4回(月・火・木・金)
伯耆町産の「星空舞」を使用します。
(委託炊飯方式)
パン…週1回(水)

牛乳(パステライズ)

成長に必要なたんぱく質、骨や歯をつくるカルシウム等が多く含まれています。

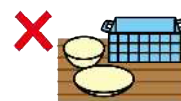
季節に合わせたデザートや伯耆町産のフルーツも登場します♪4月は、いちごです！

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

協力して運びましょう。



食器のカゴや食缶は、床に置きません。



トングを使うときは、やさしくはさんでもり付けます。



お汁は底からまぜて具と汁を均等にもりつけます。

