

令和4年度
4月の献立

安来市給食センター
ハッピークック

日	献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ (体の調子を整える食品)		からだ (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
13 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 和風サラダ 桜麩のすまし汁	とりにく かまぼこ かつお節	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ	むぎ 麦ごはん さとう 小麦粉 もち粉	マヨネーズ
14 (木)	麦ごはん 牛乳 いわしの磯揚げ 春キャベツの即席漬 油揚げのみそ汁	いわし 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん あお 青じそ ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん なす れんこん なたまめ	むぎ 麦ごはん パン粉 小麦粉 さとう じゃがいも	あぶら
15 (金)	ブルコギ丼 〔麦ごはん ブルコギ 牛乳 塩ナムル 五目スープ〕	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 なら にんじん あか 赤ピーマン チンゲン菜	にんにく たまねぎ もやし きくらげ	むぎ 麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら
18 (月)	麦ごはん 牛乳 さけのごまマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 春野菜のみそ汁	さけ ごま油 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん アスパラガス	ごぼう こんにゃく たまねぎ しいたけ	むぎ 麦ごはん 小麦粉 さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま あぶら
19 (火)	<入学・入園お祝い献立> わかめごはん 牛乳 鶏肉と筍の揚げ煮 アーモンドあえ あさりのすまし汁 お祝いデザート	とりにく あさり とうふ とうもろこし 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ	たけのこ もやし キャベツ たまねぎ いちご	むぎ 麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら アーモンド
20 (水)	麦ごはん 牛乳 麻婆厚揚げ 切り干し大根の中華あえ ワンタンスープ	あつあ 厚揚げ ぶたにく 豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	ピーマン にんじん なす 水菜 なら	にんにく しょうが だいこん キャベツ たまねぎ きくらげ	むぎ 麦ごはん さとう かたくり粉 小麦粉	あぶら
21 (木)	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 昆布あえ いももち汁	さば みそ とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ	むぎ 麦ごはん さとう じゃがいも 小麦粉	あぶら
22 (金)	黒糖パン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ カラフルサラダ ABCスープ	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし だいこん りんご	パン 黒砂糖 さとう マカロニ	あぶら
25 (月)	麦ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ ゆかりあえ 肉じゃが	きびなご とりにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	ねぎ にんじん こまつな あお 赤じそ いんげん	きゅうり キャベツ たまねぎ こんにゃく	むぎ 麦ごはん 小麦粉 さとう じゃがいも	あぶら
26 (火)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ あすっこのおひたし 山菜のみそ汁	とりにく 鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	あすっこ にんじん	キャベツ たまねぎ わらび なめこ たけのこ いもづる えのきたけ きくらげ だいこん	むぎ 麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら ごま

<今月の地元食材(予定)>

- ★ごはん ★みそ ★とうふ ★油揚げ ★厚揚げ
- ★しいたけ ★こまつな ★水菜



日	献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ (体の調子を整える食品)		からだ (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
27 (水)	麦ごはん 牛乳 さわらの風味焼き 納豆サラダ 沢煮椀 豆乳プリン	さわら みそ とりにく 豚肉 納豆 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ しいたけ	むぎ 麦ごはん さとう	マヨネーズ
28 (木)	ハヤシライス 牛乳 枝豆ととうふのメンチカツ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう 牛肉 とりにく 鶏肉 とうふ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ つのまた こんぶ めかぶ 寒天 のり	にんじん あお 青じそ 枝豆	たまねぎ にんにく マッシュルーム きくらげ だいこん きゅうり	むぎ 麦ごはん 小麦粉 かつくり粉 パン粉 さとう	あぶら

色とりどりの花が咲きほこる中、新年度の学校生活がスタートしました。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調を崩しやすくなる時でもあります。睡眠をしっかりとり、朝食を食べて登校するようにしましょう。給食センターでは、安心・安全・おいしい給食づくりを通して、子どもたちの『笑顔』のお手伝いをしたいと思います。一年間よろしくお祈りします。ハッピークック職員一同

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。	

ここに... ちゅうも〜く

point!

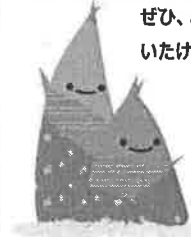
給食に毎日出る「牛乳」を必ず飲みましょう!

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。

旬のもの 『たけのこ』

※旬とは、魚介、野菜、果物などがよくとれて味のもっともよい時。「広辞苑より」

たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを掘るために、農家さんは大変な忙しさです。ぜひ、この時期にしか味わえないたけのこを楽しみましょう。



作ってみませんか? 給食レシピ 鶏肉と筍の揚げ煮(19日献立より)

★材料(4人分)
鶏もも肉...160g
塩・こしょう...少々
かたくり粉...適量
揚げ油...適量
たけのこ(水蒸)...80g
さとう...大さじ1
みりん...小さじ2
濃口醤油...小さじ4
水...大さじ2

★作り方
①鶏肉を2cm角に切り、塩・こしょうで下味をつける。
かたくり粉をつけ油で揚げる。
②たけのこは一口大に切る。
③調味料を煮立たせたら②を入れ、味がしみ込むまで煮る。
④③の中に揚げた鶏肉を加えて混ぜ合わせる。