

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちようし とどの しよくひん (体の調子を整える食品)		しよくひん (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
11 (金)	金芽米ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ゆかりあえ 厚揚げのみそ汁	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 厚揚げ みそ	ぎゆうにゆう 牛乳	にんじん こまつな あか 赤じそ ねぎ	きゆうり キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	きんめまい 金芽米ごはん さとう かたくり粉	
14 (月)	ブルコギ丼 〔金芽米ごはん プルコギ 牛乳 チンゲン菜のナムル 春雨スープ〕	ぎゆうにく 牛肉 ぶたにく 豚肉 ツナ	ぎゆうにゆう 牛乳	にら チンゲン菜 にんじん	にんにく たけのこ 黄ピーマン たまねぎ もやし	きんめまい 金芽米ごはん さとう かたくり粉 はるさめ 春雨	あぶら
15 (火)	金芽米ごはん 牛乳 さけのごまマヨネーズ焼き 春キャベツの即席漬け さつま汁	さけ とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ みそ	ぎゆうにゆう 牛乳	にんじん みずな 水菜 ねぎ あお 青じそ	キャベツ きゆうり たまねぎ だいこん ごぼう こんにやく なす れんこん なたまめ	きんめまい 金芽米ごはん 小麦粉	マヨネーズ ごま
16 (水)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉のみそがらめ じゃこあえ ゆばのすまし汁	ぶたにく 豚肉 みそ ゆば	ぎゆうにゆう 牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん しいたけ	きんめまい 金芽米ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
17 (木)	<入学・進級お祝い献立> わかめごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 元氣サラダ 桜麩のすまし汁 お祝いデザート	とりにく 鶏肉 かつ お節 あさり とうふ	ぎゆうにゆう 牛乳	トマト にんじん ねぎ	キャベツ きゆうり とうもろこし たまねぎ いちご	きんめまい 金芽米ごはん さとう 小麦粉 もち粉	あぶら
18 (金)	黒糖パン 牛乳 白身魚のバジルフライ ポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ	ツナ ぶたにく 豚肉 ほき	ぎゆうにゆう 牛乳	にんじん いんげん バジル	きゆうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	パン くろ 黒砂糖 じゃがいも 米粉 パン粉 小麦粉	マヨネーズ あぶら
21 (月)	金芽米ごはん 牛乳 麻婆厚揚げ 三色あえ 水餃子のスープ	あつあ 厚揚げ ぎゆうにく 牛肉 ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉	ぎゆうにゆう 牛乳	にら ほうれん草 にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが もやし たまねぎ きくらげ キャベツ	きんめまい 金芽米ごはん さとう かたくり粉 小麦粉	あぶら ごま
22 (火)	金芽米ごはん 牛乳 さわらの風味焼き 和風サラダ いももち汁	さわら みそ かまぼこ かつ お節 あぶらあ 油揚げ	ぎゆうにゆう 牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	きんめまい 金芽米ごはん さとう じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ
23 (水)	ハヤシライス 牛乳 枝豆と豆腐のメンチカツ 海藻サラダ	ぎゆうにく 牛肉 とりにく 鶏肉 とうふ	ぎゆうにゆう 牛乳	にんじん あか 赤ピーマン めかぶ こんぶ かんてん 寒天 のり	たまねぎ きゆうり マッシュルーム にんにく キャベツ えだまめ きくらげ	きんめまい 金芽米ごはん さとう 小麦粉 パン粉 かたくり粉	あぶら
24 (木)	金芽米ごはん 牛乳 あじの香味フライ アーモンドあえ 山菜のみそ汁 豆乳プリン	あつあ 厚揚げ みそ あじ とうにゆう 豆乳	ぎゆうにゆう 牛乳	こまつな にんじん ねぎ トマト パセリ	キャベツ もやし だいこん わらび たけのこ いもづる なめこ えのきたけ きくらげ	きんめまい 金芽米ごはん パン粉 小麦粉 さとう	アーモンド ごま あぶら

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちようし とどの しよくひん (体の調子を整える食品)		しよくひん (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
25 (金)	パン りんごジャム 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き アスパラガスとツナのサラダ ABCスープ	とりにく 鶏肉 ツナ	ぎゆうにゆう 牛乳	アスパラガス にんじん ブロッコリー あお 青じそ	キャベツ たまねぎ 黄ピーマン りんご いよかん なつみかん ゆず	パン マカロニ ひよこ豆 さとう	
28 (月)	金芽米ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ(小1尾、中2尾) ごぼうサラダ 牛肉とじゃがいものうま煮	とりにく 鶏肉 ぎゆうにく 牛肉 ししゃも ぎよく 魚肉	ぎゆうにゆう 牛乳	にんじん いんげん	ごぼう きゆうり とうもろこし たまねぎ こんにやく	きんめまい 金芽米ごはん さとう じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 かたくり粉	マヨネーズ あぶら
30 (水)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あんかけ 小松菜の中華あえ わかめスープ	ぶたにく 豚肉 とうふ	ぎゆうにゆう 牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ	もやし たけのこ 黄ピーマン たまねぎ しいたけ	きんめまい 金芽米ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま

ご入学、ご進級おめでとうございます。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。
今年度も、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、
成長期の子どもの心と体の健康を支えていきたいと思ひます。
みなさまのご理解、ご協力をよろしくお願ひいたします。
ハッピークック職員一同

学校給食の内容

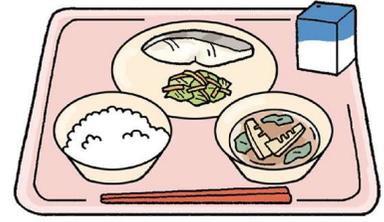
主食

米飯(週4回)、パン(週1回・金曜日)

米飯は、安来市産きぬむすめを使用した金芽米ごはんを中心に、行事などに合わせた混ぜごはんや丼などがあります。
パンは、国内産・島根県産小麦100%で作られます。コッペパンを中心に、黒糖パン、りんごパンなどの練り込みパンやバーガーパンなどがあります。

牛乳

毎回200mlの牛乳が1本付きます。牛乳は、成長に必要なカルシウムやビタミン、たんぱく質などを補うためにとても大切です。毎日飲んでほしい食品です。



副食

副菜、汁物など3品

煮物、焼き物、揚げ物、蒸し物、炒め物、汁物、サラダなどバラエティーに富んだメニューになるよう掛けています。また、不足しがちな食品(魚・豆類・海藻類など)や、旬の食材、安来市産の食材などを多く取り入れるようにしています。

★デザートは、月に数回ゼリーや季節の果物などが付くことがあります。

●●● 献立表をご覧ください ●●●

献立表には、毎日の献立や使用食品の他にも、『今月の地元食材』や『毎月の献立目標』などを記載しています。ぜひ献立表をご覧ください、ご家庭でも給食について話題にしていただければと思います。

