

令和6年度

がつ こんだて

# 4月の献立

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 ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品 (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
11 (木)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ かわりあえ じゃがいものみそ汁	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん みずな 水菜 青じそ	しょうが だいこん キャベツ ぶなしめじ なたまめ たまねぎ れんこん なす	金芽米ごはん じゃがいも かたくり粉 こむぎ 小麦粉	あぶら
12 (金)	金芽米ごはん 牛乳 さけのごまマヨネーズ焼き 納豆あえ あさりのすまし汁	さけ あさり なっとう 納豆 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ もやし うめ	金芽米ごはん こむぎ 小麦粉	マヨネーズ ごま
15 (月)	焼肉丼 〔金芽米ごはん 焼肉丼の具〕 牛乳 小松菜のナムル 肉団子のスープ	牛肉 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	こまつな にら にんじん チンゲン菜	もやし たまねぎ きくらげ にんにく	金芽米ごはん かたくり粉 さとう	あぶら
16 (火)	金芽米ごはん 牛乳 赤魚フライ あすっこのごまあえ さつま汁	赤魚 鶏肉 あぶら 油揚げ みそ	牛乳	あすっこ にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ こんにゃく しいたけ	金芽米ごはん かたくり粉 パン粉 こむぎ 小麦粉	あぶら ごま
17 (水)	<入学・入園お祝い献立> 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	鶏肉 豆腐 豆乳 かつお節	牛乳 わかめ こんぶ	トマト にんじん ねぎ	えのきたけ とうもろこし キャベツ たけのこ たまねぎ きゅうり いちご	金芽米ごはん こむぎ 小麦粉 もち粉 さとう	あぶら
18 (木)	金芽米ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 磯香あえ 肉じゃが	豚肉 さば みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん いんげん ねぎ	もやし たまねぎ こんにゃく	金芽米ごはん じゃがいも こむぎ 小麦粉 さとう	あぶら
19 (金)	黒糖パン 牛乳 煮込みハンバーグ アスパラガスとツナのサラダ コンソメスープ	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳	アスパラガス にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ マッシュルーム たけのこ 黄ピーマン りんご	パン 黒砂糖 さとう	あぶら
22 (月)	金芽米ごはん 牛乳 さばのみそ煮 小松菜のサラダ 沢煮椀	豚肉 さば みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ ごぼう とうもろこし	金芽米ごはん さとう	マヨネーズ
23 (火)	金芽米ごはん 牛乳 麻婆厚揚げ チンゲン菜の中華あえ ワンタンスープ	厚揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	にら にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ もやし	金芽米ごはん かたくり粉 こむぎ 小麦粉 さとう	あぶら
24 (水)	カレーライス 牛乳 大豆のメンチカツ グリーンサラダ	牛肉 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー	にんにく キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり しいたけ りんご	金芽米ごはん じゃがいも こむぎ 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら

<今月の地元食材(予定)>

- ★ごはん ★みそ ★豆腐 ★油揚げ ★しいたけ
- ★トマト ★ほうれん草 ★こまつな ★水菜



今月の献立目標

楽しく食事をしよう

安来市給食センター  
ハッピークック

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 ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品 (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
25 (木)	金芽米ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 切り干し大根のあえ物 春野菜のみそ汁 豆乳プリン	さわら ツナ 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん アスパラガス	だいこん たまねぎ たけのこ	金芽米ごはん さとう	あぶら ごま
26 (金)	りんごパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり キャベツ たまねぎ りんご いよかん ゆず なつみかん	パン じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら
30 (火)	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	あじ あぶら 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん トマト パセリ	キャベツ だいこん たまねぎ わらび たけのこ もやし えのきたけ きくらげ いもづる なめこ	金芽米ごはん こむぎ 小麦粉 パン粉	アーモンド あぶら ごま



ご入学、ご進級おめでとございます。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。



## 学校給食の内容

安来市の学校給食は、文部科学省が定めている学校給食摂取基準をもとに、栄養バランスのとれた食事はもちろん、子ども達の嗜好も考慮し、地場産物や行事食、諸外国の料理なども取り入れながら提供しています。



### 主食

**米飯(週4回)、パン(週1回・金曜日)めん(年数回)**  
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もあります。パンは、国内産小麦100%で作られます。コッペパンを中心に、黒糖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。めんは、中華めんやうどんなどがあります。

**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心掛けています。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いただければと思ひます。

