

令和5年度  
がつ こんだて  
**4月の献立**

<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  
★たけのこ ★ほうれん草 ★こまつな ★水菜 ★トマト

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
13 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ 切り干し大根の甘酢あえ なめこのみそ汁	鶏肉 ツナ みそ	牛乳 わかめ	にんじん みずな 水菜	だいこん キャベツ なめこ たまねぎ	麦ごはん かたくり粉 さとう じゃがいも	あぶら ごま
14 (金)	麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 納豆サラダ 桜麩のすまし汁	さわら みそ 納豆 とうふ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ えのきたけ	麦ごはん こむぎ 小麦粉 もち粉	マヨネーズ
17 (月)	プルコギ丼 [ 麦ごはん プルコギ 牛乳 小松菜とひじきのナムル 水餃子のスープ	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	赤ピーマン なら こまつな にんじん チンゲン菜	にんにく たまねぎ もやし しいたけ キャベツ	麦ごはん さとう かたくり粉 こむぎ 小麦粉	あぶら
18 (火)	麦ごはん 牛乳 いわしの磯揚げ あすっこのごまあえ 豚汁	いわし 豚肉 みそ	牛乳 あおさ	あすっこ にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう こんにやく えのきたけ	麦ごはん さつまいも パン粉 こむぎ 小麦粉	あぶら ごま
19 (水)	<入学・入園お祝い献立> わかめごはん 牛乳 鶏肉と筍の揚げがらめ 元気サラダ 糸かまぼこのすまし汁 お祝いデザート	鶏肉 かつお節 とうふ かまぼこ 豆乳	牛乳 わかめ こんぶ	トマト にんじん ねぎ	たけのこ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし いちご	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら
20 (木)	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 ごぼうサラダ 肉じゃが	たまご 鶏肉 豚肉	牛乳 もずく	にんじん いんげん	ごぼう きゅうり たまねぎ こんにやく たけのこ	麦ごはん さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら
21 (金)	黒糖パン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ アスパラガスとツナのサラダ ABCスープ	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ 黄ピーマン ぶなしめじ りんご	パン 黒砂糖 さとう マカロニ ひよこ豆	あぶら
24 (月)	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 アーモンドあえ いももち汁	さば みそ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	麦ごはん さとう じゃがいも こむぎ 小麦粉	アーモンド
25 (火)	ハヤシライス 牛乳 枝豆のメンチカツ グリーンサラダ	牛肉 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく マッシュルーム えだまめ きゅうり キャベツ	麦ごはん こむぎ 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら
26 (水)	麦ごはん 牛乳 さけのごまマヨネーズ焼き 寒天のサラダ 春野菜のみそ汁 豆乳プリン	さけ みそ 豆乳	牛乳 寒天	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ たけのこ	麦ごはん こむぎ 小麦粉 さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま

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
27 (木)	麦ごはん 牛乳 麻婆厚揚げ もやしの中華あえ あざりと春雨のスープ	厚揚げ 豚肉 鶏肉 あざり	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ きくらげ	麦ごはん さとう かたくり粉 はるあめ 春雨	あぶら
28 (金)	フィッシュバーガー 丸パン 白身魚のフライ ポイル野菜 タルタルソース 牛乳 ミネストローネ	ほき 豚肉	牛乳	にんじん 水菜 トマト パセリ	キャベツ 黄ピーマン たまねぎ えだまめ	パン じゃがいも さとう パン粉	あぶら

**入学・進級 おめでとう**

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ろ中、新年度の学校生活が始まりました。新学年を迎え、期待とやる気に満ちていることでしょう。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、朝食をしっかりと摂っ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ひます。一年間よろしくお祈ひします。  
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。	

**毎日牛乳を飲んで、  
今からカルシウム貯金を!!**

成長期にいるみなさんにとって、成長のサポートをするカルシウムはとても大切です。給食には必ず付く牛乳ですが、しっかりと飲めると良いでしょう。また、日本人はカルシウムの摂取量が不足していると言われてます。牛乳を飲む習慣をつけることで将来の骨粗しょう症予防などにも役に立ちます。給食以外でも牛乳が飲めると良いです。

**安来市給食センターの献立目標**

給食センターでは、毎月目標を設定して、献立を作成します。4月は、『楽しく食事をしよう』です。食べる楽しさを感じられる献立や春を感じる食材が登場します。お楽しみに！なお、この目標は、毎月献立表にてお知らせします。

**春の味覚**

**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…適量  
かたくり粉…適量  
揚げ油……適量  
たけのこ水煮…80g  
さとう……大さじ1  
みりん……大さじ1/2  
濃口醤油……大さじ1と1/2  
水……大さじ2

★作り方  
①鶏肉を2cm角に切る。  
塩、こしょうで下味を付け、かたくり粉をまぶし、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。