

日	こんだて 献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ ちょうし ととの (体の調子を整える食品)		(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
3 (月)	<ひなまつり献立> ちらし寿司 牛乳 赤魚の西京焼き 小松菜のサラダ 蛤と花魁のすまし汁 ひし形三色ゼリー	はまぐり 蛤 赤魚 豆乳 みそ	ぎゅうにゅう 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 とうもろこし かんぴょう いちご りんご	きんめまい 金芽米ごはん さとう こむぎこ 小麦粉 もち粉	マヨネーズ
4 (火)	りんごパン 牛乳 煮込みハンバーグ グリーンサラダ 野菜スープ	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん あお 青じそ いんげん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ キャベツ ぶなしめじ りんご	パン じゃがいも さとう	
5 (水)	金芽米ごはん 牛乳 白身魚のチリソースがけ 切り干し大根のナムル 春雨スープ	ほき ツナ とりにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	だいこん たまねぎ キャベツ きくらげ	きんめまい 金芽米ごはん かたくり粉 さとう はるさめ 春雨	あぶら
6 (木)	金芽米ごはん 牛乳 肉信田煮 三色あえ 豚汁	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 しょうが 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ ごぼう もやし こんにゃく えのきたけ	きんめまい 金芽米ごはん さつまいも さとう	あぶら ごま
7 (金)	<卒園・卒業祝い献立> わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 元気サラダ 豆腐のすまし汁 卒業祝いデザート	とりにく 鶏肉 しょうが 油揚げ 豆腐 かつお節	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん トマト ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり しいたけ とうもろこし いちご	きんめまい 金芽米ごはん かたくり粉 こむぎこ 小麦粉 米粉 さとう	あぶら
10 (月)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの磯揚げ きんぴらごぼう あさりのみそ汁	いわし みそ いも あ 牛肉 あさり あぶらあ 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ あおさ	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく えのきたけ	きんめまい 金芽米ごはん さとう パン粉 こむぎこ 小麦粉	あぶら ごま
11 (火)	チキンカレー オムレツ かわりあえ	とりにく 鶏肉 たまご 卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん あお 青じそ	にんにく きゅうり たまねぎ なす だいこん キャベツ れんこん なたまめ りんご	きんめまい 金芽米ごはん じゃがいも こむぎこ 小麦粉 さとう	あぶら
12 (水)	金芽米ごはん 牛乳 さわらのみりん焼き 納豆あえ さつま汁	さわら 鶏肉 かつお節 なっとう 納豆 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 のり	にんじん ほうれん草 ねぎ	もやし だいこん たまねぎ こんにゃく うめ 梅	きんめまい 金芽米ごはん さとう	
13 (木)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華サラダ ワンタンスープ	ぶたにく 豚肉 あま あます	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	たまねぎ きくらげ キャベツ もやし	きんめまい 金芽米ごはん さとう こむぎこ 小麦粉 かたくり粉	あぶら ごま
14 (金)	エビカツバーガー 丸パン エビカツ ボイル野菜 牛乳 コンソメスープ	エビ たら ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	みずな 水菜 にんじん パセリ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ マッシュルーム	パン 小麦粉 こむぎこ 小麦粉 パン粉 かたくり粉	あぶら
17 (月)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 小松菜とチーズののりじゃこあえ いももち汁	ぶたにく 豚肉 あぶらあ 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ のり	にんじん いんげん こまつな ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ ぶなしめじ	きんめまい 金芽米ごはん かたくり粉 じゃがいも こむぎこ 小麦粉 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 ★水菜
★しいたけ ★こまつな ★ほうれん草 ★トマト



今月の献立目標

1年間の健康と食生活を
振り返ろう

安来市給食センター
ハッピークック

日	こんだて 献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ ちょうし ととの (体の調子を整える食品)		(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
18 (火)	金芽米ごはん 牛乳 あじの香り揚げ れんこんサラダ あすっこのみそ汁	あじ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん あすっこ	れんこん たまねぎ キャベツ たけのこ えのきたけ きゅうり	きんめまい 金芽米ごはん かたくり粉 こむぎこ 小麦粉 さとう	マヨネーズ あぶら
19 (水)	麻婆丼 金芽米ごはん 麻婆豆腐 牛乳 焼き餃子(幼1、小中2個) ひじきのナムル	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき	にんじん こまつな にら ねぎ	たまねぎ もやし しいたけ キャベツ にんにく しょうが	きんめまい 金芽米ごはん かたくり粉 こむぎこ 小麦粉 さとう	あぶら ごま
21 (金)	黒糖パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 水菜のサラダ ミネストローネ	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 水菜 赤ピーマン トマト ブロッコリー	キャベツ しいたけ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム オレンジ なつみかん みかん	パン くろ 黒砂糖 さとう じゃがいも	

日増しに暖くなり、春の訪れが感じられるようになってきました。今年度も残りわずかです。この1年の学校生活はどうでしたか？給食の時間をふりかえって、来年度の食生活における目標を立ててみましょう。



給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

☐ 協力して給食の準備を することができた	☐ 1人分の量をきれいに 盛りつけた	☐ 楽しく会食することが できた
☐ バランスのよい食事の とり方がわかった	☐ 地域の地場産物が わかった	☐ 感謝の気持ちを持って 食べることができた



ご卒園・ご卒業
おめでとう
ございます

卒園生・卒業生みなさん、お
めでとうございます。
これまで、安来市給食センター
では、成長期の子どもの心と
体の健康を支えるため、安心・
安全・おいしい給食提供に努め
てきました。
これからも食べることを大切に
して、元気に充実した毎日を送っ
てください。

春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんは
大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたし
たちは寝ている間もエネルギーを使っているの
で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなってい
ます。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
活動したりするエネルギーを補給することがで
きます。朝ごはんを食べるためには、早起きをし
て時間にゆとりを持つことが大切です。

エネルギーのもとになる
ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーの
もとになる炭水化物が多く含まれています。
毎日を元気に過ごすため、エネルギー源に
なる食品をしっかり摂ることが大切です。



早寝



早起き



朝ごはん