

令和8年度  
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	
		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 (月)	ビビンバ 〔金芽米ごはん 肉そぼろ ナムル〕 豚レバー チンゲン菜のスープ	牛肉 豚肉 豚レバー みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	しょうが にんにく たまねぎ もやし だいこん わらび きくらげ いもづる たけのこ えのきたけ なめこ	金芽米ごはん さとう	あぶら ごま
14 (火)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ じゃこあえ 若竹汁	鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こまつな みずな 水菜	キャベツ たまねぎ たけのこ えのきたけ	金芽米ごはん 小麦粉 かたくり粉	あぶら ごま
15 (水)	金芽米ごはん 牛乳 さけのごまマヨネーズ焼き ゆかりあえ 豚汁	さけ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん あか 赤じそ ねぎ	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ こんにゃく	金芽米ごはん 小麦粉 じゃがいも	マヨネーズ ごま
16 (木)	<入学・進級お祝い献立> わかめごはん 牛乳 和風ハンバーグ 元気サラダ 桜麩のすまし汁 お祝いデザート	鶏肉 豚肉	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん きぬさや トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ とうもろこし いちご	金芽米ごはん かたくり粉 小麦粉 もち粉 さとう	あぶら
17 (金)	りんごパン 牛乳 白身魚のバジルフライ 春キャベツの青じそサラダ コンソメスープ	ほき ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン 青じそ バジル	黄ピーマン キャベツ たまねぎ マッシュルーム りんご	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉	あぶら
20 (月)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 小松菜のサラダ ゆばのすまし汁	豚肉 ゆば	牛乳 のり わかめ	にら にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ だいこん とうもろこし	金芽米ごはん さとう かたくり粉	あぶら マヨネーズ
21 (火)	金芽米ごはん 牛乳 あじの香味フライ かわりあえ 山菜のみそ汁	あじ 厚揚げ みそ	牛乳	トマト パセリ にんじん あじ 青じそ ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり わらび たけのこ いもづる こんにゃく だいこん えのきたけ なす きくらげ なたまめ れんこん なめこ	金芽米ごはん 小麦粉 パン粉	あぶら ごま
22 (水)	ハヤシライス 牛乳 大豆のメンチカツ 海藻サラダ	牛肉 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 わかめ つのまた めかぶ こんぶ かんてん 寒天 のり	にんじん あか 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 黄ピーマン マッシュルーム にんにく きくらげ	金芽米ごはん 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら
23 (木)	金芽米ごはん 牛乳 さばの塩焼焼き 納豆あえ 油揚げのみそ汁	さば みそ 納豆 かつお節	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ えのきたけ こんにゃく もやし うめ	金芽米ごはん	
24 (金)	黒糖パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ ABCスープ	鶏肉	牛乳	あか 赤ピーマン にんじん ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ きゅうり キャベツ しいたけ ぶなしめじ みかん オレンジ なつみかん	パン 黒砂糖 さとう マカロニ	

<今月の地元食材(予定)>  
★ごはん ★みそ ★豆腐 ★油揚げ ★厚揚げ ★たけのこ  
★水菜 ★しいたけ ★こまつな ★ほうれん草

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	
		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 (月)	金芽米ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 和風サラダ つくねのみそ汁	鶏肉 みそ さわら ちくわ かつお節	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ こんにゃく	金芽米ごはん じゃがいも	マヨネーズ
28 (火)	麻婆丼 〔金芽米ごはん 麻婆豆腐〕 牛乳 揚げ餃子(2個) 切り干し大根の中華あえ	豚肉 鶏肉 豆腐 ツナ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん しいたけ にんにく しょうが	金芽米ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら ごま
30 (木)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ れんこんサラダ 沢煮椀	いわし 豚肉	牛乳	にんじん きぬさや	れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし ごぼう えのきたけ	金芽米ごはん かたくり粉	あぶら マヨネーズ

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、成長期の子ども達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いいたひします。ハッピークック職員一同

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、地場産物や行食食、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)

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ればと思います。