



# 令和3年 4月 学校給食献立表



浜田市立浜田学校給食センター  
※上段は小学校、下段は中学校の値です

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他	ざいりょうとそのしょくひんのはたらき				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	家庭で補いたい食品		
						からだをつくるもの		からだの調子を整えるもの						エネルギーのもとになるもの	
						魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物					穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実
12	月	わかめご飯	鶏のからあげ	ほうれんそうのごま和え 豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	661 824	25.9 30.7	24.2 27.6	海藻	
13	火	麦ご飯	さばのみそ煮	小松菜の納豆和え ゆばのすまし汁	さば みそ 納豆 ゆば 豆腐 かつお節	牛乳 のり	小松菜 葉ねぎ にんじん	もやし えのき茸 玉ねぎ	米 麦 砂糖		634 795	25.1 30.6	20.8 25.5	いも	
14	水	ビーフカレーライス(ご飯)	ハートのコロッケ	あすっこサラダ カレールウ	牛肉	牛乳 チーズ	あすっこ にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく りんご	米 さつまいも じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	784 927	23.5 26.9	27.2 30.4	魚	
15	木	まごわやさしい献立 ご飯	鮭のあけほの焼き	あらめの炒め煮 なかつゆ	鮭 鶏肉 ベーコン 油揚げ みそ	牛乳 あらめ	にんじん さやいんげん 小松菜	こんにゃく 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 さつまいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ 油	674 819	28.3 33.8	20.0 22.4	果物	
16	金	入学、進級お祝い献立 桜ご飯	エビフライ(小1個 中2個)	めのは和え 紅白団子汁 いちごゼリー	えび 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう 干しいたけ 桜	米 白玉もち 小麦粉 パン粉 いちごゼリー	油	641 751	21.5 25.9	15.7 17.3	小魚	
19	月	ホットドッグ(コッペパン)	ポークウインナー(一食ケチャップ)	野菜サラダ グリーンピースのポターージュ	ポーク ウインナー 鶏肉	牛乳	グリーンピース にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ スイートコーン	パン じゃがいも 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	651 782	26.5 31.3	29.1 34.8	大豆製品	
20	火	ご飯	揚げぎょうざ	ハンサンスー マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ 卵	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが 白ねぎ	米 小麦粉 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 油	657 822	25.1 30.8	20.5 23.7	緑黄色野菜	
21	水	おいしい浜田の日 ご飯	バトウフライ	菜の花和え ふのみそ汁	バトウ 鶏肉 かつお節 豆腐 みそ 卵	牛乳 わかめ	菜の花 にんじん	キャベツ なめこ 玉ねぎ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 麩	油	622 756	28.9 34.0	16.3 18.0	種実類	
22	木	麦ご飯	ポークチャップ	マカロニサラダ 厚揚げスープ	豚肉 厚揚げ ハム	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー にら	にんにく 玉ねぎ スイートコーン たけのこ	米 麦 砂糖 マカロニ	油 ノンエッグ マヨネーズ	675 818	26.6 31.1	24.5 27.9	魚	
23	金	満点朝ごはん献立 ご飯	さわらの香味焼き	五目きんぴら じゃがいものみそ汁 オレンジ	さわら 牛肉 みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん 青じそ さやいんげん	こんにゃく ごぼう 玉ねぎ しめじ オレンジ	米 砂糖 じゃがいも	油	631 767	26.0 30.8	17.9 20.2	海藻	
26	月	ご飯	牛肉とアスパラのバーベキューソース炒め	海藻サラダ ワンタンスープ	牛肉 かまぼこ みそ 豚肉	牛乳 わかめ こんぶ	アスパラガス にんじん ブロッコリー にら	しょうが にんにく りんご 玉ねぎ 黄ピーマン 大根	米 砂糖 小麦粉	ごま油 油	639 781	24.9 29.1	22.2 25.1	卵	
27	火	山菜おこわ	ちくわの磯辺天ぷら	竹輪油揚げ まぐろフレーク 鶏肉	竹輪 油揚げ まぐろ 鶏肉	牛乳 あおさ わかめ	ほうれんそう にんじん	玉ねぎ わらび 切干大根 ごぼう たけのこ れんこん ウワバミソウ 干し椎茸	米 砂糖 さといも 小麦粉	油	619 714	22.7 25.6	22.1 24.8	きのこ	
28	水	麦ご飯	タンダーチキン	スナッフえんどうと じゃがいものソテー キャベツスープ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	スナッフえんどう にんじん パセリ	にんにく しょうが スイートコーン 玉ねぎ きくらげ キャベツ	米 麦 じゃがいも	油	646 778	28.0 32.5	22.1 24.8	大豆製品	
30	金	しまね食めぐり献立~安来市~ ご飯	さつまいものかき揚げ	豚肉とたけのこの煮物 煮物 春野菜みそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	枝豆 にんじん きぬさや さやいんげん	玉ねぎ たけのこ こんにゃく 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ	米 さつまいも 小麦粉 でん粉 砂糖	油	640 777	21.4 24.7	17.0 18.9	貝類	

★毎月いろいろな献立が登場します！お楽しみに♪

※物資の都合により変更になる場合があります。

### 15日(木)まごわやさしい献立

まごわやさしいとは、和食に欠かせない昔からあるおなじみの食材の頭文字、豆、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いもです。まごわやさしい食材を探してみてくださいね。

### 21日(水)おいしい浜田の日

毎月1回浜田市のおいしい食材や料理を取り入れます。今月は、今が旬のバトウを使ったバトウフライの登場です。浜田の飲食店や家庭の食卓に並び、なじみの深い魚です。

### 23日(金)満点朝ごはん献立

和風の朝ごはん献立です。栄養バランスの整った朝ごはんの手本となるようにと考えています。朝ごはんをしっかりと食べて元気に学校に登校してくださいね。



### 30日(金)しまね食めぐり献立~安来市~

今年度から毎月1回「しまね食めぐり献立」を実施します。昔からその地域で食べられている郷土料理やその土地でとれる食材を使った料理を取り入れる予定です。1回目の4月は、「安来市」です。安来市は、たけのこの生産が盛んです。30日は、その安来産のたけのこを使った煮物の登場です。