

今月の浜田市・金城町産の食材は、
米・みそ・豚肉・ハム・ベーコン
キャベツ・干し椎茸・きくらげ・米粉
を使用する予定です。



令和6年4月 学校給食献立表



浜田市立金城学校給食センター

※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他	おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
8	月	ごはん	○	アジの こうみフライ	ささみサラダ とうにゅうスープ	アジ とりにく ハム とうにゅう	牛乳	ほうれんそう あかピーマン にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	こめ さとう パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	623 1.9	767 2.4
9	火	ごはん	○	ぶたにくの しょうがやき	いそかあえ こうやどうふのみそしる	かまぼこ ぶたにく こうやどうふ みそ	牛乳 のり	さやいんげん こまつな にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ しょうが だいこん ごぼう ほししいたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	616 1.9	744 2.4
10	水	ごはん	○	バトウの パンこやき	やさいサラダ おまめのポターージュ	まぐろフレーク バトウ ベーコン しらはなまめ だいす	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ えだまめ ゆず	こめ さとう パンこ じゃがいも	バター ドレッシング	654 2.0	790 2.3
11	木	ごはん	○	あげしゅうまい (小2こ 中3こ)	バンサンスूप たらちげスープ	かまぼこ たら ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ニラ	きゅうり きくらげ キャベツ たまねぎ はくさいキムチ	こめ さとう はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	622 2.3	764 2.8
12	金	さくら ずし	○	さけの さいきょうやき	なのはなあえ とうふのすましじる おいわいいちごゼリー	サケ かまぼこ とうふ くろまめ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん なのはな ねぎ	たけのこ キャベツ えのきたけ たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう いちごゼリー	ごま ごまあぶら	650 2.2	777 2.6
15	月	ごはん	○	とりにくの ちびからあげ	はくさいのすのもの はるやさいのみそしる	かまぼこ とりにく とうふ みそ	牛乳	こまつな さやいんげん にんじん	しょうが はくさい キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	673 1.9	819 2.3
16	火	むぎ ごはん	○	シイラの なんばんづけ	じゃがいものきんぴら わかめのすましじる	シイラ ぶたにく	牛乳 わかめ	あかピーマン にんじん さやいんげん なのはな	たまねぎ はくさい こんにゃく	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	622 1.8	741 2.2
17	水	ごはん	○	やきにくふう いためもの	ゆでやさい ちゅうかスープ	ぎゅうにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ りんご しょうが にんにく カリフラワー たけのこ もやし きくらげ	こめ	あぶら ごまあぶら ごま	617 2.1	738 2.6
18	木	きんた カレー	○	しろはなコロッケ	はるいろサラダ ヨーグルト	ぶたにく しらはなまめ	牛乳 チーズ ヨーグルト こんぶ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり みかん	こめ ぐろまい はちみつ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら バター	865 2.2	950 2.9
19	金	ごはん	○	サバのしおやき	こんにゃくのしろあえ とりこんさいじる	サバ とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	こめ さとう	あぶら ごま	612 2.0	755 2.4
22	月	ごはん	○	ぶたにくの ワインソースいため	れんこんサラダ あごつみれだんごスープ	まぐろフレーク あごつみれ ぶたにく	牛乳 あらめ	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ れんこん はくさい	こめ さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ	618 2.2	740 2.6
23	火	ごはん	○	さわらの みそマヨやき	じゃこのかみかみあえ けんちんじる	さわら だいす とうふ みそ	牛乳 ちりめん じゃこ	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ こんにゃく ほししいたけ	こめ さとう さといも	マヨネーズ ごまあぶら ごま	632 2.2	783 2.7
24	水	ごはん	○	とりにくの マーマレードやき	こつこつレモン ドレッシングあえ かぼちゃスープ	まぐろフレーク とりにく ハム ひよこまめ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん かぼちゃ パセリ	マーマレード たまねぎ キャベツ ぶなしめじ レモン きりほしだいこん	こめ さとう	あぶら	670 2.2	844 2.8
25	木	ごはん	○	あげどうふの そぼろあんかけ	ひじきに いものこじる	ちくわ ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく だいこん たまねぎ ほししいたけ えだまめ	こめ さとう かたくりこ さといも	あぶら ごまあぶら	617 1.7	756 2.1
26	金	ごはん	○	いわしのみぞれに	やさいと あぶらあげのごまあえ じゃがいものみそしる	いわし あぶらあげ みそみ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	609 1.9	737 2.6
30	火	むぎ ごはん	○	とりにくとごぼう のあまからいため	はなやさいサラダ はるのそぼろみそしる	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん なのはな	ごぼう カリフラワー たけのこ しょうが えだまめ	こめ さとう かたくりこ	あぶら オリーブあぶら	655 1.7	771 2.1

ご入学、ご進級おめでとうございます！



今年度もみなさんの心と体の成長のために、センター職員、力を合わせておいしく安全な給食をお届けします。どうぞよろしくお願いいたします。

給食では、行事食やお誕生日給食などに加え、下記のような取り組みを行っています。ご家庭でも給食の様子などを話の話題にいただけると嬉しいです。



すこやかうま塩

<減塩のポイント>

- 酢やかんきつ類の酸味
- 香辛料 (カレー粉など)
- 香味 (せまなげなど)
- うま味 (だしの活用)

減塩ポイントをおさえた料理を紹介します。



野菜たっぷり100 (いちまるまる)

毎日欠かさず摂りたい野菜量は、350g以上といわれますが、実際どのくらいの量なのでしょう？ 給食では1日の1/3量である100g以上を使用した献立が登場します。食べてみて、毎日自分が食べている野菜の量と比べてみたり、時間のかかり方や満腹感、お腹の調子の変化などを感じてみましょう。



てまえみそ汁リレー

みそ汁は代表的な和食のひとつです。みそ汁はいろいろな実を入れると、栄養満点な一品になります。毎月、浜田市内の各調理場の自慢のみそ汁を順番に提供しますので、お楽しみに！