



今月の浜田市・旭町産の食材は、
米・ぶた肉・こまつな・しいたけ・きくらげ・さつまいも・だいこん・はくさい
を使用する予定です。



浜田市立旭学校給食センター

日	曜日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物ほか	体をつくるもの		体の調子をとるもの		エネルギーのもとになるもの		エネルギー(Kcal) 食料摂取量	
						魚・肉・卵 豆・豆腐	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油脂類・糖質	小	中
3	月		ひなまつりこんだて ちらしずし	とりのてりやき	なっとう和え はなふのすまし汁	たまご、とり肉、なっとう、とうふ	牛乳のり	にんじん、インゲン、ほうれん草、ねぎ	干しいたけ、こぼろ、キャベツ、もやし、えのきたけ、たまねぎ	米、さとう、さくらんぼ		642	797
4	火		アイガモロゼ ごはん	みそカツ	五目すのもの けんちん汁	がた肉、みそ、ハム、かつおがし、とり肉、とうふ	牛乳、こんが	こまつな、黄ピーマン、にんじん、ねぎ	キャベツ、だいこん、干しいたけ	米、パン粉、さとう、さといも、こんにゃく	小麦粉、油、こま	681	874
5	水		すこやかうま塩 ごはん	さばのソース煮	まごはやさしいサラダ だんご汁	さば、大豆、リナ、がた肉、みそ	牛乳、ひじき	インゲン、こまつな	ぶなしめじ、干しいたけ、こぼろ、たまねぎ	米、さとう、さつまいも、すいとう、こんにゃく	ごま、マヨネーズ	690	876
6	木		野菜たっぷり100 おむぎごはん	チキンれんこん	大根サラダ はくさいとあげのみそ汁	とり肉、かつおがし、揚げ、みそ	牛乳、ちりめんじゃこ	えだ豆、こまつな、にんじん、ねぎ	レンコン、だいこん、たまねぎ	米、麦、かたくり粉、さとう、か	油、こま	649	833
7	金	○	卒業お祝いこんだて 赤飯	とうふハンバーグ	おかかのり和え おめでたいすまし汁 お祝いクレープ	あずき、とうふ、牛肉、がた肉、たまご、豆乳、かつおがし、あまだい	牛乳のり	にんじん、ほうれん草、ねぎ	たまねぎ、キャベツ、もやし、干しいたけ	米、麦、パン粉、お祝いクレープ	ごま、油	689	816
10	月	○	ごはん	ぶた肉の オイスターソースいため	海そうサラダ 野菜のみそ汁	がた肉、たまご、あつあげ、みそ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、カリフラワー、もやし、こぼろ	米、さとう、かたくり粉、さといも	油、ごま油	604	775
11	火	○	ごはん	チーズ入りとうふボール	元気サラダ じゃがいものみそ汁	とうふ、とり肉、たまご、ハム、かつおがし、ちくわ、みそ	牛乳、チーズ、こんが	にんじん、こまつな、ねぎ	たまねぎ、干しいたけ、キャベツ、とうもろこし、こぼろ、ぶなしめじ	米、かたくり粉、さとう、じゃがいも	油	652	837
12	水	○	チキンカレーライス	オムレツ	グリーンサラダ チキンカレールー	とり肉、たまご	牛乳	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、だいこん	米、麦、じゃがいも、さとう	油	642	836
13	木	○	ごはん	ポークビーンズ	たまご和え あつあげのみそ汁	大豆、ミックスビーンズ、がた肉、ベーコン、たまご、あつあげ、みそ	牛乳、チーズ	にんじん、ほうれん草	たまねぎ、もやし、キャベツ、だいこん、干しいたけ	米、麦、じゃがいも、さとう、さといも	油、こま	640	815
14	金	○	ごはん	ししゃものいそべあげ	ミルクおから ごまキムチみそ汁	子持シヤモ、おから、がた肉、みそ	牛乳、あおのり、チーズ	にんじん、こまつな、チンゲン菜	たまねぎ、えのきたけ、白菜キムチ	米、さとう、さつまいも	小麦粉、油、ごま油、ごま	660	843
17	月	○	菜の花ごはん	ころころ塩からあげ	ビーフンソテー とうふのすまし汁	たまご、とり肉、ハム、とうふ、かまぼこ	牛乳	菜の花、チンゲン菜、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ	米、かたくり粉、ビーフン	油、ごま油	638	772
18	火	○	ごはん	てづくりシューマイ	ほうれん草のナムル 中華スープ	がた肉、あつあげ	牛乳	ほうれん草、にんじん、こまつな	たまねぎ、きくらげ、もやし、干しいたけ	米、しょうまいの皮、さとう、かたくり粉	ごま油	609	785
19	水		てまえみそ汁リレー ごはん	たらのレモンがらめ	ひじきサラダ まごわやさしいみそ汁	たら、ハム、とびうだん、あつあげ、みそ	牛乳、ひじき	にんじん	レモン、キャベツ、とうもろこし、だいこん、えのきたけ	米、さとう、さといも	油、マヨネーズ、ごま	614	785
21	金	○	ごはん	ヤンニョムチキン	キャベツのナムル ぎょうぎスープ	とり肉、ギョーザ	牛乳	こまつな、にんじん、チンゲン菜	たまねぎ、キャベツ、もやし	米、かたくり粉	油、オリーブ油、ごま	684	876

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく食食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、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。

