令和7年度

4月 学校給食献立表

今月の浜田市・旭町産の食材は、
米・ぶた肉・キャベツ・きくらげ・干ししいたけ 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		体の調子をととのえるもの		エネルギーのもとになるもの		エネルギー(Kcal)／食塩相当量	
						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	油脂類・種実	小	中
8	火	○	ごはん	かぼちゃひき肉フライ	菜の花和え さわにわん	いりたまご, ぶた肉, あつあげ	牛乳	菜の花, にんじん, こまつな	とうもろこし, キャベツ, 干しシイタケ, ごぼう	米, じゃがいも	油, ごま,	601 1.9	784 2.5
9	水	○	ごはん	ぶた肉のオイスターソース	ナムル きくらげとたまごのスープ	ぶた肉, 糸かまぼこ, たまご, 油あげ	牛乳	赤ピーマン, チンゲン菜, にんじん, こまつな	たけのこ, たまねぎ, キャベツ, もやし, きくらげ	米, さとう, かたくり粉	油, ごま, ごま油	558 1.6	719 2.2
10	木	○	ごはん	さわらのなんばんづけ	こまつなのおひたし わかめとじゃがいものみそ汁	サワラ, 油あげ, みそ	牛乳, わかめ	にんじん, こまつな	たまねぎ, キャベツ, もやし, しめじ	米, かたくり粉, さとう, じゃがいも	油, ごま	600 1.9	770 2.7
11	金	○	入学・進級お祝い チキンライス	うの花コロッケ	キャベツのあまず和え 豆乳スープ 青りんごゼリー	とり肉, うの花コロッケ, 油あげ, ウインナー, 豆乳	牛乳	グリンピース, こまつな, 赤ピーマン, にんじん, パセリ	たまねぎ, とうもろこし, キャベツ	米, 麦, さとう, じゃがいも, 青リンゴゼリー	油, ごま油	678 3.2	823 4.0
14	月	○	ごはん	ホキのマヨコーン焼き	のりごま和え 肉だんごと野菜のみそ汁	ホキ, とりつくね, あつあげ, みそ	牛乳 のり	インゲン, ブロッコリー, にんじん, こまつな	たまねぎ, とうもろこし, キャベツ, カリフラワー, もやし	米, さといも	マヨネーズ, ごま	607 1.9	779 2.5
15	火	○	ポークカレーライス	プレーンオムレツ	ハムサラダ	ぶた肉, オムレツ, ハム	牛乳	にんじん, こまつな, 赤ピーマン	たまねぎ, しめじ, キャベツ, とうもろこし	米,麦, じゃがいも, さとう	油	608 2.6	797 3.6
16	水	○	ごはん	そぼろどんぶりの具	根菜サラダ はるさめ中華スープ	とり肉, 大豆, たまご, ツナ, さつまあげ	牛乳	グリンピース, にんじん, ブロッコリー, ほうれん草	ごぼう, キャベツ, 干しシイタケ, たまねぎ	米, さとう, はるさめ	油, マヨネーズ, ごま油	609 1.5	782 2.2
17	木	○	ごはん	あげさばの梅肉ソース	五目ひじき きゃべつのみそ汁	サバ, ちくわ, あつあげ, みそ	牛乳, ひじき	にんじん, インゲン, ねぎ	ごぼう, たまねぎ, キャベツ, しめじ	米, かたくり粉, さとう, じゃがいも	油, ごま,	637 2.3	819 3.0
18	金	○	むぎごはん	とりつくねのトマト煮	ビーフンのいためもの すいとんみそ汁	ハム, ぶた肉, 油あげ, みそ	牛乳	トマト, チンゲン菜, にんじん, こまつな	きくらげ, キャベツ, たまねぎ, 干しシイタケ, だいこん, ごぼう	米,麦, さとう, ビーフン, すいとん	油	608 2.2	776 3.2
21	月	○	ごはん	さけのごまフライ	キャベツのごま酢和え のっぺい汁	サケ, たまご, とり肉, あつあげ	牛乳, わかめ	にんじん	キャベツ, もやし, しめじ, ごぼう, だいこん	米, 小麦粉, パン粉,さとう, こんにゃく, さといも, かたくり粉	ごま,油	627 1.6	807 2.1
22	火	○	ごはん	ポークチャップ	ポテトサラダ ミートボールスープ	ぶた肉, ミートボール	牛乳	ブロッコリー, にんじん	たまねぎ, しめじ, キャベツ	米, じゃがいも,	油, マヨネーズ	638 2.9	823 3.8
23	水	野菜たっぷり１００	ごはん	あじの五色和え	ブロッコリーのサラダ オニオンスープ	アジ, ベーコン	牛乳, 塩こんぶ	えだ豆, 赤ピーマン, ブロッコリー, にんじん	たまねぎ, とうもろこし, キャベツ, カリフラワー, えのきたけ,	米, かたくり粉, さとう, じゃがいも	油,	603 2.0	776 2.8
24	木	すこやかうま塩	おコッペ	マーマレードチキン	フレンチサラダ ミネストローネ	とり肉, ベーコン	牛乳, 粉チーズ	ブロッコリー, にんじん, インゲン, トマト	マーマレード, キャベツ, たまねぎ, しめじ	パン, さとう, マカロニ, じゃがいも	バター, 油	603 3.1	751 4.3
25	金	○	ごはん	ちくわのいそべあげ	きりぼし大根の塩こうじいため ぶた汁	ちくわ, とり肉, 油あげ, ぶた肉, とうふ, みそ	牛乳, あおのり	にんじん, インゲン, ねぎ	切干しだいこん, 干しシイタケ, たまねぎ	米, 薄力粉, こんにゃく, さとう, さといも	油,	600 1.7	775 2.3
28	月	てまえみそ汁リレー	むぎごはん	さばのごまみりん焼き	ミルクおから たけのこみそ汁	サバ, おから, ぶた肉, みそ	牛乳, 粉チーズ, わかめ	にんじん, こまつな, 菜の花	たまねぎ, たけのこ, キャベツ	米,麦, さとう	ごま, 油	646 2.5	819 3.2
30	水	○	ごはん	ぶた肉のレモンからめ	グリーンサラダ 白花豆スープ	ぶた肉, 白花豆, ベーコン, ミックスビーンズ	牛乳	アスパラガス, ブロッコリー, 赤ピーマン, にんじん, インゲン	たまねぎ, レモン, キャベツ	米, かたくり粉, さとう, じゃがいも	油,	665 1.5	852 1.9

ご入学、ご進級おめでとうございます。
新年度が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日をすごしていけるように努めていきますので、よろしくお願いいたします。

学校における食育とは

食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。

1. つめ — つめが伸びている人は短く切っておきましょう。
2. 白衣 — 清潔な白衣をきちんと身につけましょう。
3. 帽子 — 髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
4. マスク — マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。
5. ハンカチ — 給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。
6. 手洗い — 石けんを使って十分な手洗いをしましょう。