



めざせ!! バランス王

日南町立学校給食センター

☆ 今月のめあて ☆ 楽しい食事をしよう

新年度がスタートしました。今年度も健康管理や手洗いをきちんとし、静かに給食を食べるなど、コロナウイルス対策を行いながら、みんなが協力して、気持ちよく楽しい給食時間をすごしましょう。

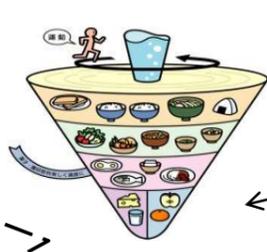


日	曜日	主食	副菜	主菜	乳製品	果物	その他	栄養成分		使用食材と、その主な働きによる分類						献立の説明・コメントなど						
								小4	中2	主に体を作るもの(赤)		主に体の調子を整えるもの(緑)		主にエネルギーのもとになるもの(黄)								
								熱量(kcal)	たんぱく質(g)	1群(魚・肉・卵・大豆等)	2群(海藻・小魚・乳製品等)	3群(緑黄色野菜)	4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(穀類・いも類)	6群(油脂類・種実類)							
7	水	ごはん	ナムル	シビエの麻婆豆腐	ぎょうざ		デザート	623	968	ぶた肉	しか肉	牛乳	ほうれん草	にんじん	きくらげ	もやし	キャベツ	米	でんぷん	油	ごま油	<p>入学・進級お祝い給食(4/9、4/13)</p> <p>9日は中学校、14日は小学校のお祝い給食です。</p> <p>9日は、鳥取県産の塩糰子でつけ込んだ、人気のとり肉の塩糰子焼きとデザート等で、14日は、桜の咲く季節にちなんで、ちらしずしとデザート等で、入学・進級のお祝いです。</p> <p>地産地消</p> <p>今年度も、JA女性会さんを始め、たくさんの方にお世話になり、日南町や鳥取県産の食材を優先的に入れていただきます。旬の地元の食材をたくさん食べて、元気な体を作りましょう!</p> <p>世界の料理(4/16)</p> <p>今年は、いよいよオリンピックイヤー!世界の料理を給食用にアレンジして取り入れます。</p> <p>今月は、ドイツ風の献立です。お楽しみに!</p> <p>八十八夜献立(4/28)</p> <p>5月1日の八十八夜にちなんで、お茶を使った献立です。八十八夜につんだ新茶を飲むと病気をしないとされています。</p>
8	木	ごはん	千草和え	キャベツのわかめスープ	ミートボール			539	674	とり肉	ぶた肉	牛乳	ほうれん草	チンゲンサイ	えのきだけ	キャベツ	米			ごま油		
9	金	ゆかり梅ごはん	卵あえ	そうめん汁	とり肉の塩糰焼き		お祝いクレープ(中学校)	525	795	とり肉	たまご	牛乳	しそ	にんじん	キャベツ	たまねぎ	米	おおむぎ	ごま			
12	月	ごはん	ひじきのうすら卵煮	元気汁	厚揚げの甘みそがけ			627	825	あつあげ	みそ	牛乳	にんじん	えだまめ	こんにゃく	だいこん	米	三温糖	ごま	油		
13	火	発芽玄米ごはん	ごぼうサラダ	中華丼	-		チーズ	619	834	ぶた肉	いか	牛乳	にんじん		はくさい	キャベツ	たまねぎ	米	発芽玄米	ごま油	マヨネーズ	
14	水	さくらちらし	ちらしの具	沢煮椀	ちらしの具		お祝いクレープ(小学校)	575	687	たまご	ハム	牛乳	にんじん	みずな	さくら	たんぱく	米	おおむぎ	油			
15	木	ごはん	マカロニサラダ	里芋シチュー	サゴシのオーブン			665	936	サゴシ	ハム	牛乳	にんじん	えだまめ	プロッコリー	キャベツ	レモン果汁	米	マカロニ	ごま	オリーブ油	
16	金	ごはん	松前あえ	みそ汁	高野豆腐の卵とじ			505	729	とり肉	みそ	牛乳	こまつな	ほうれん草	白ねぎ	しいたけ	米	三温糖				
19	月	ごはん	千切りキャベツのサラダ	ビーフンスープ	境港サーモンのみそマヨ焼き			570	760	サゲ	みそ	牛乳	にんじん	チンゲンサイ	キャベツ	コーン	米	三温糖	マヨネーズ	オリーブ油		
20	火	発芽玄米ごはん	パスタサラダ	アスパラガスのシビエカレー				631	855	ぶた肉	牛肉	牛乳	にんじん	アスパラガス	たまねぎ	白ねぎ	米	発芽玄米	油	ドレッシング		
21	水	洋風おこわ	じゃがいもの煮込み	粗挽きウィンナー				549	687	とり肉	ウィンナー	牛乳	にんじん	えだまめ	マッシュルーム	白ねぎ	米	じゃがいも	オリーブ油	バター		
22	木	ごはん	春雨の酢の物	里芋のそぼろ煮	焼きハタハタ		甘夏	595	795	ハタハタ	ぶた肉	牛乳	ほうれん草	にんじん	たまねぎ	こんにゃく	米	はるさめ	油			
23	金	ごはん	ピリ辛マヨネーズあえ	ワンタンスープ	回鍋肉			579	771	ぶた肉	ハム	牛乳	にんじん	チンゲンサイ	プロッコリー	キャベツ	米	三温糖	ごま油	マヨネーズ		
26	月	ごはん	ハムとチーズのサラダ	トマトスープ	セイゴの香草パン粉焼き		いちごゼリー	643	858	セイゴ	ハム	牛乳	プロッコリー	にんじん	しめじ	米	こむぎ	ごま	オリーブ油			
27	火	麦ごはん	卵あえ	豚汁	納豆とシビエのピリ辛みそ			546	756	ぶた肉	しか肉	牛乳	こまつな	ほうれん草	しょうが	にんにく	米	おおむぎ	ごま	ごま油		
28	水	茶飯	豚肉とひじきの炒め煮	にら玉汁	こごみの抹茶かき揚げ			632	893	ちくわ	だいず	牛乳	にこみ	にんじん	ごぼう	たけのこ	米	さつまいも	米油			
30	金	ごはん	春野菜と海藻盛り	スパゲティスープ	手作りハンバーグ		ドレッシング	644	864	牛肉	ぶた肉	牛乳	プロッコリー	えだまめ	レーズン	たまねぎ	米	パン粉				

※献立は、天候や仕入れ状況により急に変更する場合があります。ご了承ください。

バランス良く食べるには...?

このコマの絵は『食事バランスガイド』と言って、一日の内に『何を』『どのくらい』食べたら良いのかを、料理ベースで示したものです。



- 主食** … ごはんや麺類、パン(菓子パンを除く)など、主に炭水化物の供給源となります。
- 副菜** … 野菜やきのこ、海藻等を多く使った料理で、主にビタミンや無機質の供給源となります。
- 主菜** … 魚や肉、卵、大豆などを多く使った料理で、主にたんぱく質の供給源となります。
- 果物・乳製品** … 果物、牛乳やチーズなどの乳製品で、主にビタミンやカルシウムの供給源となります。



かみかみの日 毎月8のつく日はカミカミの日です。この日はかみかみのあるものや歯によいものを取り入れましょう。

食育の日 毎月19日は食育の日です。この日は、旬の食材を使った、朝ごはんにも手軽で栄養まんてんの料理を紹介します!