

令和8年度 4月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきましょう。

日	曜	料理名		食べ物のほたらき・6つの基礎食品群						献立からのメッセージ	
		主食	牛乳	主に体を作るもとなる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとなる食品(緑)		主にエネルギーのもとなる食品(黄)			
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
14	火	ごはん	〇	とりのからあげ たくあんあえ 春きゃべつのみそ汁 お祝いデザート	とり肉 かつおぶし あつあげ みそ	牛乳	ほうれんどう にんじん	しょうが にんにく もやし たくあん きゃべつ 白ねぎ	米 でんぶん さといも デザート	油 ごま	ご入学ご進級、おめでとうございます。 給食センター職員一同、小中学生のみなさんの心身の健康を育む給食作りに努めます。どうぞよろしくお願ひします。
15	水	大山 こむぎ コッパン	〇	ハムステーキ ポテトサラダ ABCマカロニスープ	とり肉 ぶた肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん フロッコリー	白ねぎ だいこん セロリ はくさい	パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	年度はじめの4月の給食は、盛り付けしやすく、食べやすい献立にしています。新しいクラスや当番活動に早く慣れ、楽しい給食時間を過ごしてくださいね。
16	木	わかめ ごはん	〇	さわらのしおこうじやき きゃべつのごます ぶたもやしスープ	さわら とり肉 ぶた肉 あつあげ	牛乳 くさわかめ わかめ	にんじん ちんげんさい	しょうが だいこん きゃべつ たけのこ もやし	米 はるさめ さとう	ごま ごま油	食を通して季節を体感してもらえよう、給食では、旬の食材を積極的に取り入れます。今日は春をつける鯖や春きゃべつを取り入れています。
17	金	ごはん	〇	ささみのハーブやき 海そうサラダ ビーフカレー	とり肉 牛肉 大豆	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	にんじん トマト フロッコリー	きゃべつ だいこん にんにく 白ねぎ りんご	米 さとう じゃがいも	オリーブ油	牛乳は、たんぱく質やカルシウムなど、成長期の皆さんに積極的にしてほしい栄養素を多く含んでいることから、給食では飲み物兼一品としていただいています。
20	月	ごはん	〇	いわしフライ ちくさあえ とん汁	いわし ハム ぶた肉 みそ	牛乳 くさわかめ	にんじん ほうれんどう	えのきたけ だいこん ごぼう こんにゃく 白ねぎ	米 小麦粉 パン粉 さつまいも	油 ごま油 ごま	★毎月19日は食育の日★ 「食育」とは、よい「食」生活を自分で一生実践していける力を「育」てることです。食育の日前後のごはんの日、健康によい「まごわやさしい給食」を取り入れ、子どもたちに伝えていきます。
21	火	ごはん	〇	とりのてりやき ひじきのごまネーズ もずくスープ	とり肉 ツナ とうふ かまぼこ	牛乳 ひじき もずく	にんじん	しょうが ごぼう きゃべつ しめじ だいこん 白ねぎ	米 さとう	ごま マヨネーズ	給食のご飯は、琴浦町産のコシヒカリとひとめぼれのブレンド米を使用しています。パンと同様、町内のパン屋さんが炊飯、配達してくださっています。
22	水	コッパン	〇	チリコンカン フルーツあわせ 春やさいスープ	とり肉 大豆 ウィンナー	牛乳	トマト にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ バイン アロエ みかん いちご 白ねぎ きゃべつ	パン ナタデココ ゼリー じゃがいも	油	給食のパンは、専用的小麦粉や県産の米粉を使用し、町内のパン屋さんで作られます。おかずと組み合わせるよう、塩分控えめの配合になっています。
23	木	ごはん	〇	スタミナなっとう だいこんサラダ キムチ入りみそ汁	とり肉 なっとう かまぼこ 油あげ みそ	牛乳	青ねぎ ほうれんどう にんじん	にんにく しょうが だいこん たまねぎ はくさいキムチ 白ねぎ	米 さとう さといも	ごま油 ドレッシング	4月も終わりに近づき、春特有の疲れが出やすい時期です。元気に5月を迎えられよう、大人気のスタミナなっとうを取り入れました。もりもり食べてください!
24	金	ごはん	〇	ちくわのごまあげ ほうれん草の白和え 若竹汁	ちくわ とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんどう	こんにゃく えのきたけ たけのこ 白ねぎ	米 小麦粉 でんぶん	ごま油	ただのこのおいしい季節になりました。給食ではこの時期、「琴浦町学校給食野菜会」の皆さんが収穫、下処理してくださっただけのごを使用しています。
27	月	ごはん	〇	ぶたにくのしょうがやき フロッコんぶ さつまいものみそ汁	ぶた肉 かつおぶし 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	フロッコリー にんじん 青ねぎ	しょうが きゃべつ だいこん	米 さとう さつまいも	ごま油	献立表を見るときは、メニューだけでなく使用食材や食べ物の働き、メッセージもチェックしてみましょう。琴浦町産の食材は、太字で記載しています。
28	火	ごはん	〇	おさかなぎょうざ もやしのナムル ミートボールスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	こまつな にんじん ちんげんさい	きゃべつ もやし たけのこ えのきたけ たまねぎ	米 小麦粉 はるさめ さとう	油 ごま油	魚離れが進むなか、幼少期から魚に親しんでもらえよう、給食では週2回を目安に魚料理を取り入れています。今日はさばを使用した「おさかなぎょうざ」です。
30	木	ごはん	〇	やさしいコロッケ ただのこのきんぴら さわらのつみれ汁	とうふ 油あげ さわら みそ ぶた肉	牛乳	にんじん さいいんげん かぼちゃ 青ねぎ	たまねぎ こんにゃく たけのこ だいこん きゃべつ しょうが えだまめ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう でんぶん	油 ごま ごま油	これから暖かい日が増え、食中毒が起こりやすい季節になります。給食や弁当を原因とする食中毒を防止するため、1人1人がしっかりと手を洗いましょう。

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。(入荷状況により産地が変わることがあります。)

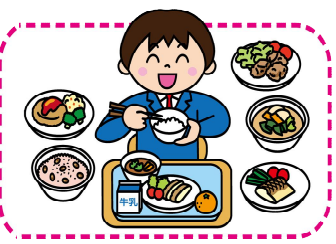
- ★マヨネーズはアレルギー対応食品(卵不使用)です。
- ★4/14(火)のお祝いデザートはアレルギー対応食品です。

給食当番の決まりを守ろう



ご入学・ご進級
おめでとうございます

- 給食から学べること
- 健康によい食事のとり方
 - 地域の産業
 - 伝統行事や行事食
 - 環境への配慮
 - 日本や世界の食文化
 - 感謝の心 など



鳥取のうまいもん
食べてほしい

毎月19日は
食育の日

みんなで食について考えよう!

鳥取県学校栄養士協議会

<p>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。</p>
<p>清潔な給食着を 身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまおう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口を おおおう。</p>	<p>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</p>
<p>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器がこなど を床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。 30人分なら… 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</p>