



# 令和3年度4月分 学校給食献立予定表



米子市教育委員会

日	献立名		材料の種類と体内での働き					
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる	
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)
9 (金)	コッペパン	牛乳 マーマレードチキン ツナサラダ 米粉マカロニのミネストローネ	ベーコン とりにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ レモン キャベツ きゅうり	コッペパン さとう こめこマカロニ マーマレード	あぶら
○ 12 (月)	ごはん	牛乳 ハムステーキ コールスロー ビーフカレー	ぎゅうにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ にんにく なし キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら
13 (火)	ごはん	牛乳 竹輪の天ぷら ブロッコりんぼ 豚汁	ぶたにく あぶらあげ みそ やきちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ ブロッコリー	ごぼう だいこん はくさい	ごはん でんぷん こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら
14 (水)	ごはん	牛乳 コーンシューマイ 焼豚サラダ 白湯スープ	とりにく すけとうだら やきぶた	ぎゅうにゅう ひじき	にら にんじん チンゲンサイ	しろねぎ もやし きくらげ キャベツ スイートコーン たまねぎ	ごはん シューマイのかか(こむぎこ) さとう	あぶら
15 (木)	入学・進級 お祝い献立 黒米ごはん	牛乳 境港サーモンの塩焼 干草和え 若竹汁 ごま塩 お祝いデザート	なまあげ みそ ぎんざけ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たけのこ えのきたけ しろねぎ	くろまいごはん おいわいデザート	ごまあぶら ごま
16 (金)	だいせん 大山こむぎ コッペパン	牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ 春野菜のコンソメスープ	チキンウイナー とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	とうみょう にんじん	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ きゅうり スイートコーン	だいせんこむぎコッペパン さとう じゃがいも	たまこめまヨネズ
19 (月)	ごはん	牛乳 ととんのヤンニョムソース ほうれん草のナムル ヨネギースープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	ぶなしめじ しろねぎ もやし にんにく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま
20 (火)	ごはん	牛乳 さばのカレー焼 うどの五目炒め ●かきたま汁	とうふ たまご さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく うど	ごはん さとう でんぷん	あぶら
○ 21 (水)	ごはん	牛乳 野菜コロッケ 海藻サラダ ハヤシライス	ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	にんじん かぼちゃ トマト あおしだいにんごまな チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ	ごはん レンズまめ パンこ こむぎこ	あぶら
22 (木)	※ たけのこ ごはん	牛乳 白身魚フライ はりはり和え いちごスティックケーキ	とりにく ほき	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ たけのこ わらび きゅうり だいこん	ごはん パンこ こむぎこ いちごスティックケーキ	あぶら
23 (金)	コッペパン	牛乳 ミートボール カラフルサラダ 豆乳みそスープ	みそ とうにゅう とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン さやいんげん ブロッコリー	しろねぎ ぶなしめじ だいこん たまねぎ スイートコーン	コッペパン じゃがいも	あぶら
26 (月)	ごはん	牛乳 いわしの甘辛 アーモンド和え 春キャベツの味噌汁	なまあげ みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ あおねぎ ほうれんそう	キャベツ もやし だいこん	ごはん でんぷん さとう	あぶら アーモンド
○ 27 (火)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 切干大根の中華和え にら菜スープ	とりにく なっとう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら あおねぎ こまつな	しろねぎ にんにく きりほしだいこん もやし	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
28 (水)	ごはん	牛乳 ししゃもの磯辺揚げ ゆかり和え ふきと高野豆腐の詰め煮	ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう あおのり こもちししゃも	にんじん ブロッコリー あかじそ	ほししいたけ たまねぎ ごぼう きゅうり こんにゃく ふき グリーンピース キャベツ	ごはん さとう こむぎこ でんぷん	あぶら
30 (金)	こくとう 黒糖パン	牛乳 ●ほうれん草オムレツ 大豆サラダ ハムコンソメスープ	ロースハム たまご だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ グリーンアスパラガス ほうれんそう	スイートコーン ぶなしめじ きゅうり	こくとうパン じゃがいも	たまこめまヨネズ

※印はアルファー化米使用 ○印はスプーンがつく日

●印は鶏卵・乳のアレルギー対応メニュー 【材料の種類は主な食品を記載】

子ども達の心と体の健やかな成長を支えるために、今年度も給食関係者一同、おいしくて安全な給食を提供できるよう励んでいきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



**米子市選挙管理委員会事務局からのお知らせ**

●4月18日(日)は米子市長選挙及び米子市議会議員補欠選挙の投票日です。皆さん投票に行きましょう。(お子さまと一緒に投票所に入ることもできます。)当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。

明るい選挙キャラクター  
選挙のめいすくくん