

令和6年

4月 わくわくランチ



【今月の倉吉産の食べもの】

ごはん、白ねぎ、キャベツ、大根、さつまいも、たけのこ



【学校給食センターHP】

倉吉市教育委員会 学校給食センター

※**太字**の食べものは倉吉産です。(入荷状況により産地が変わることがあります。)

日	曜日	献立名				食べものはたらき					エネルギー	たんぱく質	カルシウム		
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもとに体をつくるものになる	おもとに体の調子を整えるものになる	おもとにエネルギーのものになる	キロカロリー				グラム	ミリグラム
12	金	ごはん		あじフライ	コーンサラダ ハヤシシチュー		あじ、 ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな 小松菜、 にんじん 人参	コーン、 キャベツ 、 たまご 玉ねぎ、セロリ、 えだまめ 枝豆	ごはん 、パン粉、 こむぎこ 小麦粉、てん粉、 じゃがいも	あぶら 油、 ドレッシング	(小) 708 (中) 848	(小) 23.7 (中) 27.3	(小) 300 (中) 312
15	月	ごはん		げんまいい ひら 玄米入り平つくね	ひじきの炒り煮 さつまいも汁		さつまいも、 とうふ 豆腐、みそ、 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳、 ひじき	にんじん 人参、 ほうれん草	れんこん、いんげん、 たまご 玉ねぎ、 白ねぎ	ごはん 、こんにやく、 さとう 砂糖、 さつまいも 、 げんまい 玄米、パン粉、てん粉	あぶら 油	(小) 630 (中) 746	(小) 23.1 (中) 26.5	(小) 327 (中) 346
16	火	ごはん		さわらのパン粉焼き	春キャベツのサラダ もずくスープ		さわら、 ハム、 ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳、 もずく	ブロッコリー、 こまつな 小松菜、 にんじん 人参	キャベツ、玉ねぎ、 しろ だいこん 白ねぎ 、大根	ごはん 、パン粉	ノンエッグマ ヨネーズ、 あぶら オリーブ油、 ドレッシング	(小) 616 (中) 734	(小) 23.0 (中) 26.9	(小) 292 (中) 308
17	水	せきはん 赤飯		いわ はながた お祝い花型ハンバーグ	ゆかりあえ 紅白かまぼこのすまし汁	しお ごま塩 いわ お祝い いちごゼリー	とりにくとうふ 鶏肉、豆腐、 かまぼこ、 おから	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参、 しそ、 こまつな 小松菜	キャベツ、きゅうり、 たまご しょうがだいこん 玉ねぎ、生姜、大根、 しろ だいこん 白ねぎ 、にんにく	ごめ もち米、 ごはん、 あずき 小豆、 いわ お祝いいちごゼリー	ノンエッグマ ヨネーズ、 ごま	(小) 581 (中) 704	(小) 23.1 (中) 27.9	(小) 423 (中) 499
18	木	だいせんこむぎ 大山小麦 パン		オムレツ	フルーツあわせ 春野菜のポトフ		ぶたにく 豚肉、 たまご 卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参	みかん、パイナップル、 もも、 キャベツ 、 たまご 玉ねぎ、セロリ、枝豆	パン、サイダー、 カクテルゼリー、 じゃがいも		(小) 608 (中) 718	(小) 24.7 (中) 28.0	(小) 333 (中) 353
地産地消給食															
19	金	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	らっきょう入りタルタルサラダ ミネストローネ		とりにく 鶏肉、 ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	ブロッコリー、 トマト、 にんじん 人参	たまご 玉ねぎ、らっきょう、 きゅうり、 白ねぎ 、 にんにく	ごはん 、小麦粉、 ぶん でん粉、じゃがいも、 マカロニ	あぶら 油、 ノンエッグマ ヨネーズ	(小) 759 (中) 903	(小) 23.7 (中) 27.6	(小) 266 (中) 273
22	月	ごはん		や 焼きぎょうざ	チャプチェ キムチみそ汁		ぎゅうにゅう 牛肉、みそ、 ぶたにく 豚肉、鶏肉、 とうふ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草、 にんじん 人参、 とうがらし	にんにく、キャベツ、にら、 だいこん 大根、 白ねぎ 、玉ねぎ、 はくさいしょうが 白菜、生姜	ごはん 、春雨、 さとう 砂糖、小麦粉	あぶら 油、ごま、 あぶら ごま油	(小) 647 (中) 741	(小) 23.3 (中) 26.3	(小) 381 (中) 395
23	火	ごはん		ミートボール	ポイル野菜 ビーフカレー		にくだんご 肉団子、 ぎゅうにゅう 牛肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参、 トマト	キャベツ 、枝豆、 たまご 玉ねぎ、梨、レモン	ごはん 、じゃがいも	あぶら 油	(小) 675 (中) 783	(小) 23.5 (中) 26.1	(小) 319 (中) 331
24	水	ごはん		やさい 野菜かき揚げ	スタミナ納豆 大根のみそ汁		とりにく 鶏肉、 なっとう 納豆、 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	とうがらし、 にんじん 人参、 しょうが 生姜、にんにく、大根、 しろ しょうが 白ねぎ、玉ねぎ、 あお 青ねぎ	しょうが だいこん 生姜、にんにく、大根、 しろ たまご 白ねぎ、玉ねぎ、 えのき、ごぼう	ごはん 、砂糖、 こむぎこ 小麦粉	あぶら 油、 あぶら ごま油	(小) 683 (中) 858	(小) 27.7 (中) 32.5	(小) 296 (中) 312
25	木	こがた 小型 こくとう 黒糖パン		ハムカツ	ブロッコリーのごまサラダ あごだしうどん		とりにく 鶏肉、 ちくわ あご竹輪	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参、 ブロッコリー	キャベツ 、玉ねぎ、 しろ えのき、 白ねぎ	こくとう パン、黒糖、 ぶん でん粉、米粉、 じゃがいも、うどん	あぶら 油、 ごまドレッシ ング	(小) 644 (中) 792	(小) 24.2 (中) 29.3	(小) 306 (中) 325
26	金	ごはん		ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き	たくあんあえ かきたま汁		ぶたにく 豚肉、 とりにく 鶏肉、 たまご 卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参、 こまつな 小松菜	キャベツ 、 白ねぎ 、 しろ きゅうり、たくあん、生姜、 たまご 玉ねぎ、干し椎茸	ごはん 、砂糖	ごま、 あぶら ごま油	(小) 603 (中) 713	(小) 28.7 (中) 33.4	(小) 302 (中) 317
くらしおさんぽ給食															
30	火	ごはん		さばのみそ煮	はるごめ す もの 春雨の酢の物 わかたけ汁 若竹汁		さば、ハム、 とうふ 豆腐、 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳、 わかめ	にんじん 人参	キャベツ、きゅうり、 たまご 玉ねぎ、 しろ 白ねぎ	はるごめ 春雨、 さとう 砂糖、ぶん でん粉		(小) 616 (中) 703	(小) 22.9 (中) 25.0	(小) 421 (中) 433

右上のQRコードまたは倉吉市ホームページ ⇒ 各課のご案内 ⇒ 学校給食センターに進んでいただくと「わくわくランチ」、「食育だより」、「給食レシピ」などがご覧いただけます。