



# の献立



新年度スタート!!  
今年もたくさん食べてねー!!

新しい年生のみなさんが  
はじめて食べる給食!!  
ドキドキ...  
たくさん  
お気に入り  
給食を  
見つけてください

入学・進級  
おめでとう献立

春色モリモリの  
給食♡..  
可愛い花型や  
キレイな彩りも  
楽しんで  
ください

8日(月)  
ごはん  
豚肉のしょうが焼き  
ほうれん草の  
マヨじょうゆ和え  
新じゃがのおみそ汁

9日(火)  
ごはん  
石見ホークの西豚  
バンバンジー  
ぎょうざスープ

10日(水)  
ごはん  
とり肉のてり焼き  
キャバツののり和え  
まろやが豚汁

11日(木)  
三色ごはん  
彩りハンバーグ  
菜の花和え  
桜のすまし汁  
お祝い豆乳プリン

給食の豚肉は  
今年も邑南町産の  
石見ホーク100%  
かめばかむほど、あまーいお肉の  
たくさん噛んで、おいさま  
3歳以上はゴモレットPもよ!

旬を食べよう  
パート1  
魚へんに春と書いて  
何と読むのかな?

旬を食べよう  
パート2  
今年も大田市の  
はとまりほさんの、ほろほ  
おいしい、ましまるパンをお届け!!

12日(金)  
ごはん  
さくさくカレー  
あげ大豆のカミカミ  
和え  
とりだんごのすまし汁

15日(月)  
麦ごはん  
石見ホークのピカタ  
ジャーマンポテト  
ABCスープ

16日(火)  
ごはん  
魚ののりマヨ焼き  
山吹き和え  
いももちのすまし汁

17日(水)  
まんまるパン 6  
(いちごジャム)  
アスパラグラタン  
夏柑かんサラダ  
新玉ねぎとウィンターの  
スープ

山吹の花が  
美郷にも  
咲きはじまりました。  
小さくて黄いろの  
かわいいお花です。

食育の日  
今日のひみつは  
そばの中に、かくれているよ。  
何で作ったそばかな??

旬を食べよう  
パート3  
アスパラ、新玉ねぎ...  
ん...?夏柑かん!  
まだ春なのに、夏柑かん!  
どうしてこんな名が  
ついたのだろう...?

18日(木)  
ごはん  
ささみのマーマレード  
ソースからめ  
春キャバツと人参の  
サラダ  
はるさめスープ

19日(金)  
ひみつのはらごごはん  
お好み風あつけき卵  
野菜のこんぶ和え  
春キャバツとえのきの  
おみそ汁

23日(火)  
麦ごはん  
さばのみそ煮  
ほうれん草とささみの  
和えもの  
かきたま汁

24日(水)  
ミートソーススパゲティ  
ささみカツ  
春キャバツの  
レモン和え  
いちご

ほろほの  
かきたま汁を作るコツは  
ほろほのちよび、○○○○を入れるだけ!!

冬が旬と  
思われがちないちご  
ソラベが種だと  
思われがちないちご、いちごには、  
「そうだったのー!？」とビックリがたくさんつまっているのです。

春の雨と書いて「春雨」と読みます。  
春には、しとしと降る細かい雨に似ていることから  
名前がついたと  
言われています。

25日(木)  
ごはん  
アジのごまからめ  
ひじきの甘酢和え  
はるか汁

26日(金)  
猪鹿蝶給食  
ごはん  
美郷もみじの  
ホーローソースからめ  
アスパラと向日葵ドレッシングの  
サラダ  
山じりらと新玉ねぎの  
トマトスープ

30日(火)  
おかめごはん  
ちくちくのいそべあげ  
七か干大根の煮もの  
豚肉と新ごぼうの  
すまし汁

《エネルギー》  
641 kcal (小)  
831 kcal (中)

今日の栄養価

《たんぱく質》  
27.2g (小)  
33.9g (中)

《脂質》  
21.5g (小)  
25.7g (中)

美郷どおなじみになりつつある  
「はるか汁」 あつあつのごはんに  
汁を「はるか」かけて(=ぶっかけ)食べる  
福井県の郷土料理です。

この4月から、美郷の給食に「新しいお土産食材」が  
1中間入りPと美郷のソウルフード、山じりらに加えて  
「美郷もみじ」と「ひまわり油」が登場します。  
この3つを合わせて「猪鹿蝶」この言葉は幸せの象徴とも  
言われています。美郷の子供たちに、美郷の幸せ、たっぷり  
お届け。

今年も安心・安全  
そして楽しい給食を  
お届けします!!

☆牛乳は毎日つきます。  
☆物資の都合により、献立・食材を変更することがあります。ご了承ください。





2024年



# 給食カレンダー



月						火						水						木						金					
8日 ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のマヨじょうゆ和え 新じゃがのおみそ汁						9日 ごはん 石見ポークの酢豚 バンバンジー ぎょうざスープ						10日 ごはん とり肉のてり焼き キャベツののり和え まるやか豚汁						11日 ☆☆☆入学・進級おめでとう献立☆☆☆ 三色ごはん 彩りハンバーグ 菜の花和え 桜麩のすまし汁 お祝い豆乳プリン						12日 ごはん さくさくカレー あげ大豆のカミカミ和え とり団子のすまし汁					
1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
豚肉	牛乳	いんげんまめ	しょうが	米	マヨネーズ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	ドレッシング	鶏肉	牛乳	ほうれん草	キャベツ	米	油	猪肉	牛乳	いんげんまめ	しょうが	米	油	カレー	牛乳	にんじん	キャベツ	米	ごま
豆腐	わかめ	ほうれん草	たまねぎ	砂糖	油	ささみ		ピーマン	トマト	でんぷん	油	豚肉	のり	にんじん	もやし	砂糖		大豆	チーズ	ピーマン	にんにく	砂糖		大豆		青ねぎ	切干大根	でんぷん	油
油揚げ	にぼし	にんじん	もやし	じゃがいも		ぎょうざ		トマト	キャベツ	砂糖		みそ		チンゲンサイ	たまねぎ	でんぷん		たまご		赤ピーマン	もやし	麩		鶏団子			たまねぎ	砂糖	
みそ		青ねぎ	こんにゃく					にら	もやし			豆乳			こんにゃく			ハンバーグ		なのはな	たまねぎ	豆乳プリン					しめじ		
								こまつな										油揚げ	青ねぎ	にんじん									
15日 麦ごはん 石見ポークのピカタ ジャーマンポテト ABCスープ						16日 ☆☆☆旬を食べようパート①☆☆☆ ごはん 鱈ののりマヨ焼き 山吹和え いももちのすまし汁						17日 ☆☆☆旬を食べようパート②☆☆☆ まんまるパン (いちごジャム) アスパラグラタン 夏みかんサラダ 新玉ねぎとウインナーのスープ						18日 ごはん ささみのマーマレードソースからめ 春キャベツと人参のサラダ はるさめスープ						19日 ☆☆☆食育の日☆☆☆ ひみつのそぼろごはん お好み風あつやき卵 野菜のこんぶ和え 春キャベツとえのきのおみそ汁					
1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
豚肉	牛乳	パセリ	たまねぎ	米	油	さわら	牛乳	ほうれん草	たまねぎ	米	ごま	ベーコン	牛乳	アスパラ	たまねぎ	パン	バター	ささみ	牛乳	にんじん	トマト	米	油	猪肉	牛乳	にんじん	しいたけ	米	油
たまご	ヨーグルト	こまつな	えのき	麦		たまご	のり	にんじん	えのき	砂糖	マヨネーズ	ウインナー	チーズ	ほうれん草	キャベツ	ジャム	油	ささみ		チンゲンサイ	キャベツ	でんぷん	ドレッシング	大豆	かつおぶし	こまつな	しょうが	麦	
ウインナー	チーズ	にんじん		小麦粉				青ねぎ		いももち				にんじん	夏みかん	マカロニ					たまねぎ	小麦粉		たまご	こんぶ		もやし	でんぷん	
ベーコン		チンゲンサイ		じゃがいも	マカロニ									赤ピーマン	もやし	米粉					もやし	砂糖		豆腐	にぼし		キャベツ		
														チンゲンサイ		パン粉	じゃがいも				はるさめ	ジャム		みそ			えのき		
23日 麦ごはん さばのみそ煮 ほうれん草とささみの和えもの かきたま汁						24日 ☆☆☆旬を食べようパート③☆☆☆ ミートソーススパゲティ ささみカツ 春キャベツのレモン和え いちご						25日 ごはん アジのごまからめ ひじきの甘酢和え ぼっかけ汁						26日 ☆☆☆猪鹿蝶給食☆☆☆ ごはん 美郷もみじのオーロラソースからめ アスパラと向日葵ドレッシングのサラダ 山くじらと新玉ねぎのトマトスープ											
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
						さば	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	油	豚肉	牛乳	にんじん	グリルピーナス	スパゲティ	油	あじ	牛乳	青ねぎ	キャベツ	米	ごま	鹿肉	牛乳	アスパラ	しょうが	米	油
						ささみ		ほうれん草	キャベツ	麦		猪肉	チーズ		たまねぎ	小麦粉		ハム	かつおぶし	ほうれん草	しょうが	でんぷん	油	ささみ	かつおぶし	にんじん	にんにく	でんぷん	
						豆腐		青ねぎ		でんぷん		大豆			しめじ	砂糖		猪肉	ひじき	にんじん	ごぼう	小麦粉		猪肉		トマト	キャベツ	小麦粉	
						油揚げ						ささみカツ			にんにく			油揚げ			白ねぎ	砂糖		たまご		チンゲンサイ	たまねぎ	砂糖	
						たまご						魚肉ソーセージ			キャベツ			豆腐			こんにゃく								
						みそ								いちご	レモン														
30日 わかめごはん ちくわのいそべあげ 切干大根の煮もの 豚肉と新ごぼうのすまし汁						ご入学・ご進級おめでとうございます いよいよ新年度が始まりました。新入生のみならず、在校生のみならず、これから始まる新しい生活にドキドキしているのではないのでしょうか。楽しい学校生活を送るためには、なによりも元気であることが大切です。特に環境の変わる4月は疲れが出やすい時期ですので、早寝早起き朝ごはんを心がけて、毎日元気に過ごせるようにしましょうね。						主に使われる食べもの (食べものの仲間わけ) 1、2群・・・おもに血や筋肉をつくる 3、4群・・・おもに体の調子を整える 5、6群・・・おもにエネルギーになる																	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群																		
						ちくわ	牛乳	いんげんまめ	切干大根	米	油																		
						さつまあげ		にんじん	たまねぎ	麦	ごま																		
						豚肉		青ねぎ	えのき	砂糖																			
									ごぼう	小麦粉																			