



【今月の倉吉産の食べもの】

ごはん キャベツ だいこん きゅうり たけのこ しろねぎ フロッキー



【学校給食センターHP】

給食がはじまるよ!

給食当番の身支度

給食当番になった人は、給食を準備する前に、給食当番としてふさわしい清潔な身支度ができているか確認してみよう。

- 髪の毛がでないように、帽子をかぶろう
- つめは短く切っておこう
- 清潔な白衣を着よう



- マスクをきちんとつけよう
- せっけんを使って、手を洗おう
- 清潔なハンカチを使う

倉吉市教育委員会 学校給食センター

安全にすばやく! 給食の準備をしよう

- 給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう
- 衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう
- 当番以外の人は配せんが済んだら座って待とう



給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の実が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配せんしやすくなります。



※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				食べもののはたらき				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム		
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	からだ おもに体をつくるものになる	からだ おもに体の調子を整えるものになる	からだ おもにエネルギーのもとになる					
14	月	ごはん		ハムカツ	コールスローサラダ ミネストローネ	ウインナー ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも マカロニ こめこ てんぷん さとう	あぶら ドレッシング	589 704	18.1 20.7	266 275
15	火	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の照り焼き	ひじきの炒り煮 だいこん 大根のみそ汁	とりにく みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	にんにく しょうが れんこん だいこん しろねぎ	ごはん さとう こんにやく	あぶら	573 679	25.9 30.0	393 426
16	水	赤飯		お祝い 花形豆腐ハンバーグ	お祝い 千草和え 桜ふのすまし汁	ごま塩 ハム おから とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しろねぎ えのきたけ にんにく しょうが	もちごめ ごはん あずき ふ さとう おいおいゼリー	ノンエッグマ ヨネーズ ごまあぶら	604 733	19.8 23.1	402 451
17	木	大山小麦 パン		野菜グラタン	フルーツあわせ 春野菜のポトフ	おから とりにく とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	みかん パイン もも キャベツ たまねぎ セロリ えだまめ コーン	パン サイダー カクテルゼリー こめこ じゃがいも さとう		634 809	19.9 23.7	392 457
18	金	ごはん		さわらのピリ辛そば	ジンジャーコロケ けんちん汁	さわら ぎゅうにく ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ とうがらし	たまねぎ しょうが にんにく ごぼう しろねぎ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも さといも パンこ こんにやく おはなみだんご	あぶら ごまあぶら	649 745	25.9 29.5	291 301
21	月	ごはん		さけ 鮭のハーブパン粉焼き	チャプチェ だいこん 大根のスープ	さけ ぎゅうにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうがらし チンゲンサイ	にんにく たまねぎ だいこん	ごはん パンこ さとう はるさめ	オリーブあぶ ら ごまあぶら ごま あぶら	583 693	26.1 30.4	299 314
22	火	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	コーンサラダ もずくスープ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう	コーン えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ しろねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん	あぶら ドレッシング	650 773	23.4 27.3	278 285
23	水	ごはん		ハムステーキ	カラフルサラダ タイガース号のシチュー	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん パプリカ	キャベツ きゅうり コーン えだまめ たまねぎ セロリ	ごはん じゃがいも	ドレッシング あぶら	654 780	23.8 27.8	273 282
24	木	小型 パン		野菜かき揚げ	ブロッコリーのごま醤油 山菜うどん	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく ブロッコリー	たまねぎ ごぼう わらび しろねぎ ほししいたけ えのきたけ たけのこ	パン こめこ こむぎこ さとう うどん	あぶら ごま ごまあぶら	567 721	27.4 32.5	313 335
25	金	ごはん		スタミナ納豆	お好み焼き キムチみそ汁	とりにく とうふ なっとう みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん とうがらし	しょうが にんにく キャベツ だいこん しろねぎ はくさい	ごはん さとう こめこ さといも	ごまあぶら	660 777	33.0 38.9	384 413
28	月	ごはん		さばのみそ煮	れんこんきんぴら 豚汁	さば ぶたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん だいこん ごぼう ほししいたけ しろねぎ はくさい	ごはん さとう でんぷん こんにやく さといも	ごま ごまあぶら	644 736	27.0 30.0	388 416
30	水	ごはん		ミートボール	ごぼうサラダ ビーフカレー	とりにく ハム ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン にんにく しょうが なし	ごはん パンこ さとう じゃがいも	ドレッシング あぶら	640 796	21.4 26.6	342 412