



にち	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもな ざいりょう			えいようりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのる		
8	か	コッペパンカット		やさいのスープに スティックドッグ さつまいもとれんこんのサラダ	パン さとう パンこ でんぷん じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう カクテルウィンナー ベーコン ぎゅうにく とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし れんこん ブロッコリー	651	25.2
9	すい	にゅうがくしき							
10	もく	ミルクパン		ミートボールのトマトスープ かぼちゃフライ はるやさいサラダ	パン さとう あぶら ドレッシング こむぎこ パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく ハム	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ブロッコリー にんにく かぼちゃ アスパラガス きゅうり とうもろこし	665	23.9
11	きん	むぎごはん		チキンカレー フルーツあえ	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー グレープゼリー マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト リんご みかん もも パイン	649	18.6
14	げつ	むぎごはん		あつあげのみそしる れんこんとひきにくのあわせあげ ごまだいこん	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん こむぎこ パンこ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく わかめ むぎみそ (だし:いりこ)	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう ねぎ きゅうり れんこん しいたけ キャベツ たくあん	609	23.3
15	か	こめこいり にんじんパン		アスパラとベーコンのクリームスパゲティ かいそうサラダ さくらビーンズ	パン さとう バター ドレッシング スパゲティ オリーブオイル コーンスターチ ごま	ぎゅうにゅう ベーコン クリーム チーズ かいそうミックス かんてん だいち	たまねぎ しめじ にんにく エリンギ アスパラガス きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	677	24.7
16	すい	むぎごはん		しおにくじゃが ちゅうかサラダ 宇土産やきのり	こめ むぎ えんどうまめはるさめ さとう じゃがいも こんにやく しおこうじ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく のり	たまねぎ にんじん いんげん ねぎ にんにく きゅうり もやし にら とうもろこし	608	24.1
17	もく	むぎごはん		とんじる いわしのうめに きりぼしだいこんのいために	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いわし あぶらあげ てんぷら むぎみそ (だし:いりこ)	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが いんげん うめ ほししいたけ きりぼしだいこん	604	27.6
うとんうまかデー①【レタス】									
18	きん	むぎごはん		トマたまスープ ハンバーグのわふうおろしソース レタスとコーンのサラダ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく ぶたにく ツナ	たまねぎ えのきたけ パセリ トマト にんにく リんご だいこん きゅうり レタス とうもろこし	607	23.1
ふるさとくまさんデー【水俣・芦北】									
21	げつ	むぎごはん		すいとんじる たちうおフライ サラたまとあまなつのサラダ 1食ふりかけ	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ でんぷん さといも パンこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たちうお ふりかけ (だし:かつお こんぶ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ サラダたまねぎ あまなつみかん	727	23.7
22	か	ソフト フランスパン		ビーフシチュー シーザーサラダ クルトン	パン さとう じゃがいも クルトン ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ セロリ にんにく トマト きゅうり キャベツ とうもろこし ブロッコリー レモンかじゅう	609	22.7
うとんうまかデー②【キャベツ】									
23	すい	むぎごはん		はるさめスープ ぶたにくとキャベツのみそバターいため ミニトマト(2個)	こめ むぎ さとう えんどうまめはるさめ バター でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ あわせみそ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ ピーマン ほししいたけ ミニトマト	577	24.4
まごわやさしい給食									
24	もく	むぎごはん		じゃがいものみそしる からあげ じゃこあえ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく ちりめん かつおぶし わかめ むぎみそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	622	24.8
25	きん	むぎごはん		コーンとたまごのスープ ぎょうざ(2個) チンジャオロースー	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし たけのこ ピーマン にら パプリカ にんにく しょうが キャベツ	608	25.1
食育わくわくデー【春の食材】									
28	げつ	ごはん(減)		さんさいうどん あじのたつたあげ こんぶあえ	こめ さとう あぶら うどんめん ごま こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あじ あぶらあげ こんぶ かつおぶし (だし:かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが わらび みずな えのきたけ なめこ やまうど たけのこ キャベツ きゅうり	603	22.6
29	か	♪ しょうわの ひ ♪							
30	すい	むぎごはん		カレーどうふ こんにやくサラダ ムース	こめ むぎ さとう こんにやく でんぷん ごま ごまあぶら ムース	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち フレーク とうふ かいそうミックス	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが きゅうり ほししいたけ えだまめ とうもろこし	668	23.5

※献立は都合により変更する場合があります。

4月の
給食目標

旬の食べ物を味わって食べよう

熊本県の「おいしい!」を紹介しています



ふるさと
くまさんデー

毎月1回のふるさとくまさんデーでは、熊本県各地の特産品や郷土料理を紹介していきます。
4月は「水俣・芦北地区」です。不知火海に面しており、海の幸、山の幸に恵まれています。水俣・芦北地区の特産品である太刀魚(たちうお)はフライに、サラダ玉ねぎと甘夏みかんを合わせてサラダにしています。

食育わくわくデー「春の食材」

食育わくわくデーでは、月のテーマに沿った食材を使った献立を提供していきます。
4月のテーマは「春の食材」です。日本ならではの季節の味覚である山菜(山うど、わらび、たけのこ、みずな)をうどんに入れていきます。山菜は、独特の苦みや香りが特徴で、縄文時代から食べられているそうです。他にも4月には、春の食材である春キャベツやアスパラガス、たけのこなども取り入れています。春の食材を探しながら、給食を食べてみましょう。

うとんうまかデー～宇土のおいしい食べ物を紹介する日～



宇土市のおいしい食べ物を紹介するうとんうまかデーも、4年目を迎えました!
4月は新しく「レタス・キャベツ」を紹介します。網津地区の平尾さんご夫妻が栽培されている「ウォームグリーンガラス(レタス)」は18日のサラダ、「かおるだま(キャベツ)」は23日の豚肉とキャベツのみそバター炒めとして登場します。農薬をできるだけ使わないようにいろいろな工夫をして、栽培されているそうです。特にレタスは、今年初めてチャレンジされたそうです。宇土市の子供たちにおいしい野菜を食べてほしいという思いが伝わっています!



↑ウォームグリーンガラス(レタス)

↓かおるだま(キャベツ)



生産者の平尾さんご夫妻(網津地区)

