



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量			
					黄 主にエネルギーになる	赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1	金	麦ごはん		たまごスープ 春巻 チンジャオロースー ミニひなゼリー ネーブル(中3のみ)	米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 春雨 小麦粉 ももゼリー	牛乳 ベーコン 卵 豆腐 豚肉	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ チンゲンサイ たけのこ ピーマン パプリカ にんにく キャベツ ねぎ	742	26.6		
まごわやさしい給食											
4	月	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 ホキフライ 五目きんぴら	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく ごま ごま油 パン粉 小麦粉	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 茎わかめ 天ぷら ホキ あおさ 麦みそ(だし:いりこ)	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ ごぼう いんげん	756	28.6		
5	火	ひのくにパン		カルボナーラ風スパゲティ グリーンサラダ ココアピーズ	パン 砂糖 バター スパゲティ オリーブオイル コーンスターチ ドレッシング	牛乳 ベーコン 卵 チーズ クリーム 大豆	たまねぎ しめじ エリンギ パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく	923	35.2		
うとんうまかデー											
6	水	麦ごはん		マーボー春雨 にらの甘酢和え しらぬい	米 麦 砂糖 ごま ごま油 えんどう豆春雨	牛乳 豚肉 大豆フレーク 赤みそ チキンハム	にんじん たまねぎ ねぎ もやし たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが きゅうり にら しらぬい	800	26.7		
7	木	カット丸パン		コンソメスープ 照り焼きチキンパティ りんごサラダ	パン 砂糖 油 じゃがいも パン粉	牛乳 ベーコン 鶏肉	はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ りんご	757	27.8		
8	金	麦ごはん		ハヤシライス 海藻サラダ	米 麦 じゃがいも バター ドレッシング ごま	牛乳 牛肉 チーズ 海藻ミックス	にんじん しめじ たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	774	23.3		
11	月	振替休業日									
12	火	パン		コーンポタージュ 肉団子のトマトソース ピーズサラダ	パン 砂糖 じゃがいも オリーブオイル パン粉 ミックスピーズ	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし トマト パプリカ パイン	736	26.2		
13	水	麦ごはん		白菜スープ なすとひき肉のカレー炒め エクレア	米 麦 油 えんどう豆春雨 エクレア	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆フレーク	たまねぎ にんじん はくさい 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく なす トマト ピーマン	807	27.7		
免疫力アップデー											
14	木	麦ごはん		塩肉じゃが 切干大根のツナ和え 1食ふりかけ	米 麦 砂糖 塩こうじ じゃがいも こんにゃく ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ ふりかけ	たまねぎ にんじん いんげん ねぎ にんにく きゅうり 切干大根 とうもろこし	796	29.5		
ふるさとくまさんデー											
15	金	麦ごはん		みそだご汁 南関あげ丼の具 ミニトマト(2個)	米 麦 砂糖 すいとん さといも でんぷん	牛乳 豚肉 鶏肉 南関あげ 麦みそ 卵(だし:いりこ)	にんじん はくさい だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ たまねぎ いんげん ミニトマト	780	28.8		
18	月	麦ごはん		汁ピーフン ハンバーグのきのこソース 宇土産のりの手作りふりかけ	米 麦 砂糖 ピーフン でんぷん ごま	牛乳 豚肉 かまぼこのり かつお節 鶏肉 米みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが きくらげ しめじ にんにく	816	36.4		
19	火	食パン		野菜のスープ煮 オムレツ コールスロー いちごジャム	パン 砂糖 じゃがいも いちごジャム ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	牛乳 カクテルウインナー チキンハム 卵 鶏肉	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	796	28.6		
20	水	春分の日									
網田小リクエスト給食											
21	木	麦ごはん		ポークカレー フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも マスカットゼリー	牛乳 豚肉 ヨーグルト クリーム チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト りんご バナナ パイン みかん もも	891	24.5		
22	金	麦ごはん		豆腐のみそ汁 からあげ おひたし	米 麦 砂糖 油 でんぷん ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 鶏肉 かつお節 麦みそ(だし:いりこ)	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい きゅうり ねぎ こまつな にんにく しょうが	781	29.3		
25	月	ごはん(減)		しょうゆラーメンのスープ ラーメンの麺 豚しゃぶサラダ 焼きのり	米 油 ラーメン麺 ごま油 ごま ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	牛乳 チャーシュー 豚肉 のり (だし:こんぶ)	たけのこ もやし ねぎ にんにく しょうが レタス にんじん きゅうり とうもろこし	848	32.0		

※献立は、都合により変更することがあります。

1年間のリクエスト給食を紹介!

宇土市学校給食センターでは、年に1回各学校・園からのリクエスト給食を取り入れています。やっぱりカレーが一番人気で、ほとんどの学校からリクエスト候補に挙がっていました。献立の内容は、栄養バランスや施設・設備、作業面などを考慮して、調整しています。来年度も実施する予定にしていますので、“自分だったら何をリクエストしようかな”と考えてみるのもたのしいですね。

思い出となる食事

<p>7月 花園幼稚園</p> <p>麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー かみかみ和え</p>	<p>9月 網津小学校</p> <p>ココアパン 牛乳 タイビーエン ポテトカップグラタン</p>	<p>10月 花園小学校</p> <p>ミルクパン 牛乳 焼きそば ぎょうざ</p>	<p>10月 緑川小学校</p> <p>麦ごはん 牛乳 わかめスープ 元気の出るレバー</p>	<p>11月 宇土小学校</p> <p>麦ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツ和え</p>	<p>11月 宇土幼稚園</p> <p>にんじんパン 牛乳 ラビオリスープ からあげ ごぼうサラダ ミニブッチンプリン</p>
<p>12月 走瀧小学校</p> <p>麦ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツ和え</p>	<p>12月 宇土東小学校</p> <p>ごはん 牛乳 かきたま汁 豚キムチ ミルク</p>	<p>1月 住吉中学校</p> <p>麦ごはん 牛乳 タイビーエン ちくわの磯辺揚げ 高菜炒め</p>	<p>2月 網田中学校</p> <p>食パン 牛乳 トマトスープ ハンバーグのデミソース コーンソテー チョコ大豆</p>	<p>2月 鶴城中学校</p> <p>麦ごはん 牛乳 おでん 豚キムチ ミルク</p>	<p>3月 網田小学校</p> <p>麦ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツヨーグルト</p>

今年度の給食も残り少なくなりました。おいしく食べて、たのしい給食の時間を過ごしてもらえたらうれしいです。年長、小6、中3のみなさんには、卒園・卒業お祝いの給食を計画しています。おたのしみに!

