



日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量		
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子を整える			
8	火	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ さつまいもとれんこんのサラダ	パン 砂糖 パン粉 でんぷん じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 カクテルウィンナー ベーコン 牛肉 鶏肉 豚肉	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	823	31.3	
9	水	麦ごはん		わかめスープ ビビンバの具 ナムル 1食いりことアーモンド	米 麦 砂糖 ごま ごま油 アーモンド でんぷん 油	牛乳 豆腐 ちくわ 牛肉 豚肉 卵 いりこ わかめ 赤みそ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ にんにく しょうが もやし ほうれんそう はくさいキムチ	832	36.2	
10	木	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 春野菜サラダ	パン 砂糖 油 ドレッシング 小麦粉 パン粉 でんぷん	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 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	875	30.2	
11	金	麦ごはん		チキンカレー フルーツ和え	米 麦 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	牛乳 鶏肉 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 みかん もも パイン	849	22.5	
14	月	麦ごはん		厚揚げのみそ汁 からあげ ごま大根	米 麦 砂糖 油 でんぷん ごま	牛乳 厚揚げ 鶏肉 わかめ 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 ごぼう ねぎ きゅうり にんにく しょうが キャベツ たくあん	788	28.9	
15	火	米粉入り 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 海藻サラダ さくらビーンズ	パン 砂糖 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	牛乳 ベーコン クリーム チーズ 海藻ミックス 寒天 大豆	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	863	30.4	
16	水	麦ごはん		塩肉じゃが 中華サラダ 宇土産焼きのり	4月は住吉漁協より 寄贈いただいたものを 使用します 米 麦 えんどう豆春雨 砂糖 じゃがいも こんにゃく 塩こうじ ごま ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 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	793	29.6	
17	木	麦ごはん		豚汁 いわしの梅煮 切干大根の炒め煮	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく でんぷん	牛乳 豚肉 豆腐 いわし 油揚げ 天ぷら 麦みそ (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	787	34.4	
うどんうまかデー①【レタス】					トマたまスープ ハンバーグの和風おろしソース レタスとコーンのサラダ	米 麦 砂糖 油 でんぷん じゃがいも	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 豚肉 ツナ	たまねぎ えのきたけ パセリ トマト にんにく りんご だいこん きゅうり レタス とうもろこし	808	29.8
ふるさとくまさんデー【水俣芦北】					すいとん汁 太刀魚フライ サラ玉と甘夏のサラダ 1食ふりかけ	米 麦 砂糖 油 小麦粉 でんぷん さといも パン粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 太刀魚 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 甘夏みかん	893	27.5
22	火	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	サラダに乗せて 食べましょう パン 砂糖 じゃがいも クルトン ノンエッグマヨネーズ	牛乳 牛肉 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 レモン果汁	787	28.4	
うどんうまかデー②【キャベツ】					春雨スープ 豚肉とキャベツのみそバター炒め ミニトマト(2個)	米 麦 砂糖 えんどう豆春雨 バター でんぷん ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ 合わせみそ	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	750	30.4
まごわやさしい給食					じゃがいものみそ汁 れんこんとひき肉の合わせ揚げ じゃこ和え	米 麦 砂糖 油 じゃがいも でんぷん パン粉 小麦粉	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 ちりめん かつお節 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ れんこん しいたけ キャベツ きゅうり	772	27.6
25	金	麦ごはん		コーンと卵のスープ ぎょうざ(2個) チンジャオロースー	米 麦 砂糖 油 でんぷん ごま油 小麦粉	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 豚肉	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	776	31.0	
食育わくわくデー【春の食材】					山菜うどん あじの竜田揚げ 昆布和え	米 砂糖 油 うどん麺 ごま 小麦粉 でんぷん	牛乳 鶏肉 あじ 油揚げ こんぶ かつお節 (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	771	27.2
🌸 昭和の日 🌸										
30	水	麦ごはん		カレー豆腐 こんにゃくサラダ ムース	米 麦 砂糖 こんにゃく でんぷん ごま ごま油 ムース	牛乳 豚肉 大豆フレーク 豆腐 海藻ミックス	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	847	29.3	

※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

旬の食べ物は、その季節の気候に合っているので、たくさん収穫することができるため、安定した価格で入手することができます。また、栄養たっぷりて味がよいのが特徴です。給食でも、季節に合わせて積極的に旬の食べ物を取り入れるようにしています。

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。

うどんうまかデー～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どんうまかデーも、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。宇土市の子ども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)

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。

