



れいわ6ねん 4がつ こんだてよていひょう

宇土小

宇土市学校給食センター



日	曜	しゅしょく	ぎゆうにゆう	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)
8	げつ	むぎごはん		わかめスープ ぶたキムチ	おもにエネルギーになる こめ むぎ ごま ごまあぶら	おもにからだをつくる ぎゆうにゆう わかめ とうふ ぶたにく	おもにからだのちょうしをととのえる にんじん たまねぎ しめじ もやし はくさいキムチ キャベツ	518	21.1
9	か	にゆうがくしき							
10	すい	むぎごはん		はるキャベツのスープ ドライカレー	こめ むぎ じゃがいも	ぎゆうにゆう チキンウインナー ぎゆうにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ にんにく しょうが	556	19.9
11	もく	ミルクパン		トマトスープ ももゼリー ミニてりやきチキン コールスローサラダ	パン さとう じゃがいも ドレッシング でんぷん ノンエッグマヨネーズ ももゼリー	ぎゆうにゆう ベーコン とりにく チキンハム	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし トマト にんにく	549	20.8
まごわやさしい給食									
12	きん	むぎごはん		じゃがいものみそしる ししゃもフライ ひじきのために	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく ごま さとう パンこ	ぎゆうにゆう あぶらあげ とうふ てんぷら ししゃも ひじき わかめ むぎみそ (だし: いりこ)	にんじん たまねぎ ねぎ いんげん えのきたけ	533	19.0
15	げつ	むぎごはん		マーボーどうふ こんにやくサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん こんにやく ごま ねりごま ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく かいそうミックス あかみそ だいたい とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり えだまめ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが	598	24.7
16	か	こめこいりにんじんパン		ラビオリスープ メンチカツ アスパラサラダ	パン こむぎこ あぶら パンこ ドレッシング	ぎゆうにゆう ベーコン とりにく ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ アスパラガス きゅうり とうもろこし しめじ	631	21.4
17	すい	むぎごはん		わかたけじる いわしかんろに カレーふうみきんぴら	こめ むぎ こんにやく さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゆうにゆう わかめ とうふ いわし ぎゆうにく (だし: こんぶ かつおぶし)	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ ごぼう たけのこ	539	21.6
ふるさとくまさんデー									
18	もく	むぎごはん		じゃがいもそばろに サラたまとあまなつのサラダ 宇土産やきのり	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ぎゆうにゆう とりにく あつあげ のり	にんじん たまねぎ いんげん あまなつみかん きゅうり キャベツ サラダたまねぎ しょうが	570	20.3
うどんうまかデー									
19	きん	むぎごはん		はるさめのスープ ハンバーグのわふうソース きゅうりのこんぶあえ	こめ むぎ ごまあぶら さとう えんどうまめはるさめ でんぷん	ぎゆうにゆう かまぼこ とりにく ぶたにく こんぶ	にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり ねぎ にんにく	526	18.4
22	げつ	むぎごはん		ポークカレー フルーツあえ	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー ぶどうゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ りんご みかん もも パイン トマト にんにく しょうが	632	18.1
23	か	ミルクパン		スパゲティミートソース ひらつくね チーズサラダ	パン さとう スパゲティ パンこ でんぷん	ぎゆうにゆう ぎゆうにく ぶたにく だいたい チーズ とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり しめじ トマト にんにく れんこん	671	27.6
24	すい	むぎごはん		とうふのちゅうかに きゅうりのちゅうかあえ はるまき ムース	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ ムース	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ きゅうり えだまめ しょうが ねぎ	655	23.3
食育わくわくデー									
25	もく	むぎごはん		たまねぎのみそしる やきにくソテー	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	ぎゆうにゆう あぶらあげ わかめ ぶたにく とうふ あかみそ むぎみそ (だし: いりこ)	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし パプリカ りんご にんにく しょうが	547	21.6
26	きん	むぎごはん		かきたまじる ホキのアップルソース ごまあえ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま ねりごま	ぎゆうにゆう とうふ ホキ たまご (だし: こんぶ かつおぶし)	にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ りんご もやし きゅうり ねぎ	551	23.2
29	げつ	しょうわのひ							
30	か	ココアパン		コーンクリームスープ ほうれんそうオムレツ ごぼうサラダ	パン じゃがいも ごま しろいんげんまめ ドレッシング ノンエッグマヨネーズ でんぷん	ぎゆうにゆう ベーコン チーズ なまクリーム たまご	にんじん たまねぎ とうもろこし ごぼう きゅうり ほうれんそう	683	24.8

※献立は、都合により変更することがあります。

今月の献立のテーマ

春を感じて楽しく食べよう

食育わくわくデー

春の食材

新たまねぎ

25日の給食には、みそ汁に春の食材“新たまねぎ”を使います。デザートには、給食でおなじみのムースをつけていますので、春を感じながら、楽しく食べましょう。



今月のうまか食材
“きゅうり”

学校給食の献立は、毎月のテーマを意識して考えています。

今日は、初めて給食を食べる小学1年生も楽しく食べてもらえるようにいろいろな料理を組み合わせ入れていきます。

うどんうまかデー

宇土産の食材を使用した給食“うどんうまかデー”を毎月実施します。宇土市は自然豊かな地域で、野菜や果物、海産物など様々なおいしい食べ物があふれています。

地元の食べ物を味わい、知る機会になればと思います。



ふるさとくまさんデー

熊本県内のいろいろな地域の料理や食べ物を紹介していきたいと思えます。



まごわやさしい

宇城地区の共通実践として、毎月まごわやさしい和食の日を入れていきます。

