



日	曜	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 おもにエネルギーになる	あか おもにからだをつくる	みどり おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1	金	むぎごはん		たまごスープ はるまき チンジャオロースー ミニひなゼリー	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ こむぎこ ももゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とうふ ぶたにく	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	587	21.8		
まごわやさしい給食											
4	月	むぎごはん		じゃがいものみそしる ホキフライ ごもくきんぴら	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく ごま ごまあぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ くわかめ てんぷら ホキ あおさ むぎみそ (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	591	24.0		
5	火	ひのくにパン		カルボナーラふうスパゲティ グリーンサラダ ココアビーンズ	パン さとう 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	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ クリーム だいず	たまねぎ しめじ エリンギ パセリ プロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく	767	30.4		
うとんうまかデー											
6	水	むぎごはん		マーボーはるさめ にらのあますあえ しらぬい	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら えんどうまめはるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず フレーク あかみそ チキンハム	にんじん たまねぎ ねぎ もやし たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり にら しらぬい	622	21.6		
7	木	カットまるパン		コンソメスープ てりやきチキンパティ りんごサラダ	パン さとう あぶら じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	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	580	23.4		
8	金	むぎごはん		ハヤシライス かいそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも バター ドレッシング ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ かいそうミックス	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	581	18.5		
11	月	むぎごはん		とうふのすましじる からあげ こんぶあえ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ とりにく こんぶ かつおぶし (だし: かつおぶし こんぶ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	595	24.1		
12	火	パインパン		コーンポタージュ にくだんごのトマトソース ビーンズサラダ	パン さとう じゃがいも オリーブオイル パンこ ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	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	586	21.7		
13	水	むぎごはん		はくさいスープ なすとひきにくのカレーいため エクレア	こめ むぎ あぶら えんどうまめはるさめ エクレア	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず フレーク	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく なす トマト ピーマン	651	22.1		
免疫力アップデー											
14	木	むぎごはん		しおにくじゃが きりほしだいこんのツナあえ 1しよくふりかけ	こめ むぎ さとう しおこうじ じゃがいも こんにゃく ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ 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 きりほしだいこん とうもろこし	653	23.6		
ふるさとくまさんデー											
15	金	むぎごはん		みそだごしる なんかんあげどんのぐ ミニトマト (2こ)	こめ むぎ さとう すいとん さといも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なんかんあげ むぎみそ たまご (だし: いりこ)	にんじん はくさい だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ たまねぎ いんげん ミニトマト	597	23.2		
18	月	むぎごはん		しるビーフン ハンバーグのきのこソース 宇土産のりのでづくりふりかけ	こめ むぎ さとう ビーフン でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこのり かつおぶし とりにく こめみそ	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	583	25.5		
19	火	しょくパン		やさいのスープに オムレツ コールスロー いちごジャム	パン さとう 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	ぎゅうにゅう カクテルワインナー チキンハム たまご とりにく	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	640	23.7		
20	水	しゅんぷんのひ									
網田小リクエスト給食											
21	木	むぎごはん		ポークカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく 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	680	19.9		
22	金	そつぎょうしき									

※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1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 タイピーエン 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 ミニプッチンプリン</p>
<p>12月 走潟小学校</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 タイピーエン 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!

