



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 月	麦ごはん		わかめスープ 豚キムチ 一食いりことアーモンド	米 麦 ごま ごま油 アーモンド	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉 いりこ	人参 たまねぎ しめじ もやし 白菜キムチ キャベツ	705	27.9
9 火	コッペパンカット		スーミータン ウインナー ポテトサラダ	パン 砂糖 ジャがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん	牛乳 ベーコン ウインナー チキンハム 卵	たけのこ 人参 たまねぎ とうもろこし きゅうり ねぎ トマト	876	36.8
10 水	麦ごはん		春キャベツのスープ ドライカレー ももゼリー	米 麦 ジャがいも ももゼリー	牛乳 チキンウインナー 牛肉 豚肉	キャベツ たまねぎ 人参 とうもろこし しめじ にんにく しょうが	759	24.7
11 木	ミルクパン		トマトスープ ミニ照焼チキン コールスローサラダ	パン 砂糖 ジャがいも ドレッシング でんぷん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チキンハム	たまねぎ キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし トマト にんにく	719	26.5
まごわやさしい給食								
12 金	麦ごはん		ジャがいものみそ汁 ししゃもフライ(2個) ひじき炒め煮	米 麦 ジャがいも 油 こんにゃく ごま 砂糖 パン粉	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 天ぷら ししゃも ひじき 麦みそ(だし:いりこ)	人参 たまねぎ ねぎ いんげん えのきたけ	746	25.8
15 月	麦ごはん		マーボー豆腐 こんにゃくサラダ	米 麦 砂糖 でんぷん こんにゃく ごま ねりごま ごま油	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 海藻ミックス 赤みそ	人参 たまねぎ たけのこ きゅうり 枝豆 とうもろこし ねぎ にんにく しょうが	778	31.1
16 火	米粉入り人参パン		ラビオリスープ メンチカツ アスパラサラダ	パン 小麦粉 油 パン粉 ドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	人参 キャベツ たまねぎ しめじ アスパラガス きゅうり とうもろこし	825	27.5
17 水	麦ごはん		若竹汁 いわし甘露煮 カレー風味きんぴら	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 わかめ 豆腐 いわし 牛肉 (だし:昆布 かつお節)	人参 たけのこ たまねぎ ねぎ えのきたけ ごぼう	700	26.8
ふるさとくまさんデー								
18 木	麦ごはん		ジャがいもそばろ煮 サラ玉と甘夏のサラダ 宇土産焼きのり	米 麦 ジャがいも こんにゃく 砂糖 油	牛乳 鶏肉 厚揚げ のり	人参 たまねぎ いんげん 甘夏みかん きゅうり キャベツ サラダ玉ねぎ しょうが	744	25.0
うどんうまかデー								
19 金	麦ごはん		春雨のスープ ハンバーグの和風ソース きゅうりの昆布あえ	米 麦 ごま油 砂糖 えんどう豆春雨 でんぷん	牛乳 かまぼこ 鶏肉 豚肉 昆布	人参 たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり ねぎ にんにく	704	23.7
22 月	麦ごはん		ポークカレー フルーツあえ	米 麦 ジャがいも カクテルゼリー ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	人参 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	826	22.1
23 火	食パン		スパゲティミートソース 平つくね チーズサラダ いちごジャム	パン 砂糖 スパゲティ パン粉 いちごジャム でんぷん	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉	人参 たまねぎ しめじ キャベツ グリンピース きゅうり トマト にんにく れんこん	829	31.9
24 水	麦ごはん		豆腐の中華煮 春巻 きゅうりの中華和え	米 麦 砂糖 でんぷん 小麦粉 春雨 ごま ごま油	牛乳 豚肉 豆腐	たけのこ たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ 干しいたけ きゅうり 枝豆 しょうが	748	26.8
食育わくわくデー								
25 木	麦ごはん		玉ねぎのみそ汁 焼肉ソテー ムース	米 麦 ジャがいも こんにゃく 砂糖	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 豚肉 赤みそ ムース 麦みそ(だし:いりこ)	人参 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	788	27.8
26 金	麦ごはん		かきたま汁 ホキのアップルソース ごまあえ	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま ねりごま	牛乳 卵 豆腐 ホキ (だし:昆布 かつお節)	人参 キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ りんご もやし きゅうり	718	28.6
29 月	昭和の日							
30 火	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 ジャがいも ごま 白いんげん豆 ドレッシング ノンエッグマヨネーズ でんぷん	牛乳 ベーコン チーズ 生クリーム 卵	人参 たまねぎ とうもろこし ごぼう きゅうり ほうれん草	858	29.7

※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＊

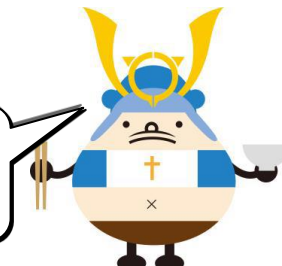
新たまねぎ



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。今月は、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しています。

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あります。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ひます。



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ひます。

