



にち	よう	しゅしよく	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	あか	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
8	すい	むぎごはん		マーボー豆腐 パンサンスー	こめ さとう むぎ ごまあぶら でんぷん えんどうまめはるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちフレック とうふ ハム あかみそ	おもにからだのちようしをととのえる	594	24.6
9	もく				にゅうがくし				
10	きん	むぎごはん		ポークカレー フルーツミックス	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー マスカットゼリー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ みかん もも パイン りんご トマトにんにくしょうが	641	18.2
13	げつ	ごはん(減)		ごもくうどん れんこんいりひらつくね ごまネーズあえ	こめ ごまあぶら うどんめん さとう でんぷん パンこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ ねぎほしいたけ キャベツ きゅうり れんこん しょうが	609	22.0
14	か	まるパンカット		ミネストローネ しろみぎかなフライ かいそうサラダ	パン さとう あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ マカロニ でんぷん ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ かいそうサラダ	たまねぎ キャベツ えだまめ にんじん きゅうりにんにく トマトとうもろこし	619	24.2
15	すい	むぎごはん		じゃがいものみそしる ハンバーグのわふうおろしソース ツナあえ	こめ さとう むぎ じゃがいも でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく どり あぶらあげ ツナ こんぶ わかめ むぎみそ (だし:いりこ)	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく だいこん もやし きゅうり りんご	586	21.9
16	もく	ミルクパン		コーンクリームスープ チキンナゲット にんじんサラダ	パン さとう あぶら でんぷん じゃがいも パンこ コーンスターチ バター こむぎこ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう だいち とうふ とり にく ツナ	にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく しめじ パセリ キャベツ	660	27.6
17	きん	むぎごはん		わかめスープ ピピンパのぐ ナムル	こめ ごま むぎ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぎゅうにく ぶたにく あかみそ わかめ	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しめじ もやし はくさいキムチ とうもろこし	625	27.6
20	げつ	むぎごはん		ちゅうかスープ はるまき チンジャオロース	こめ ごまあぶら こむぎこ むぎ あぶら さとう こめこ でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう ベーコン かまぼこ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ けのこ もやし とうもろこし きくらげ ほしいたけ にんにく ピーマン パプリカ しょうが チンゲンサイ	663	19.4
21	か	こめこパン		ミートソーススパゲティ ハムとキャベツのサラダ きなこピーンズ	パン さとう あぶら コーンスターチ スパゲティ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム だいちフレック だいち きなこ	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり トマト キャベツ にんにく	644	29.4
22	すい	わかめごはん		しんじやがのそぼろに ひじきサラダ	こめ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ むぎ じゃがいも こんにやく ごま	ぎゅうにゅう どり さつまあげ あつあげ わかめ ひじき	いんげん もやし きゅうり にんじん たまねぎ ほしいたけ とうもろこし しょうが	601	21.3
23	もく	むぎごはん		はるさめのねぎごまスープ やきにくふういため ムース	こめ えんどうまめはるさめ むぎ ごまあぶら ごま さとう ムース	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ きくらげ しょうが もやし チンゲンサイ ねぎ にんにく キャベツ もやし ピーマン りんご	628	22.1
24	きん	むぎごはん		かきたまじる ししゃもてんぷら くきわかめのきんぴら ぶたじる	こめ でんぷん むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら こんにやく さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ たまご ししゃも くきわかめ ぎゅうにく さつまあげ (だし:かつおぶし こんぶ)	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ごぼう	585	22.0
27	げつ	むぎごはん		たちおのパーベキューソースがけ(2尾) サラたまとあまなつのサラダ	こめ さとも でんぷん むぎ こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく むぎみそ たちお チーズ (だし:いりこ)	だいこん ねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり たまねぎ りんご ごぼう あまなつみかん キャベツ	591	20.7
28	か	こくとうパン		ブラウنشチュウ シーザーサラダ クルトン	パン さとう くるぎ とう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも クルトン	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	にんじん しめじ キャベツ レタス たまねぎ セロリ きゅうりにんにく とうもろこし トマト レモン かじゅう	668	24.6
29	すい			サラダにのせて たべましょう	卵 しょうわのひ 卵				
30	もく	むぎごはん		おやこどんのぐ ツナとわかめのごまあえ	こめ さとう むぎ でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とり にく ちくわ わかめ たまご ツナ (だし:かつおぶし こんぶ)	にんじん たまねぎ ほしいたけ ねぎ こまつな キャベツ	588	27.1

※献立は都合により変更する場合があります。
※給食の有無は学校の予定により異なります。学校から配布される時間割等をご確認ください。

4月の給食目標

旬の食べ物を味わって食べよう



ふるさとくまさんデー

熊本県の「おいしい」を紹介しています



旬の食べ物は、その季節の気候に合っているため、たくさん収穫することができます。安定した価格で手に入ります。また、栄養が豊富で味がよいのも特徴です。給食でも、季節に合わせて旬の食べ物を積極的に取り入れています。

食育わくわくデー【春の食材】

毎月ハイハイデーでは、月のテーマに沿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。今が旬の新じゃがいもを使ってそばろ煮を作ります。新じゃがいもは、皮が薄く、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。普通のじゃがいもよりさっぱりした味わいで、素材のおいしさを感じることができます。他にも春キャベツやアスパラガス、新たまねぎなど、おいしい春の食材を切りかき、お弁当やお弁当箱に入れていただきます。



ふるさとくまさんデーとは、熊本県内の産物を使用した料理や、熊本県の郷土料理や伝統料理を学校給食で紹介する取り組みです。

4月は「水俣芦北地区」を紹介。水俣芦北地区は海に面しているので多くの魚がとれ、その中でも特に太刀魚(たちお)が有名です。また、温暖な水俣芦北地区を中心に栽培が盛んなサラダ玉ねぎも特産の1つです。

給食では、「太刀魚のパーベキューソースがけ」と「サラ玉と甘夏のサラダ」を作ります。

学校給食で学ぶ7つのこと

- 給食をとおしてさまざまなことを学びます。



適切な栄養と味覚で、確かな体と心を育む。



食べることの大切さや喜びを知る。



給食を手本に正しい食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。



他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。



食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。

～宇土のおいしい食べ物を紹介する日～

うとんうまかデー

宇土市のおいしい食べ物を紹介するうとんうまかデーも、5年目を迎えました!

4月は網津地区で平尾さんご夫妻が栽培されている「かおるだま(キャベツ)」を使ってシーザーサラダを作ります。

うとんうまかデーでは、農家さんに取材したことを動画にまとめ、子どもたちに給食時間に食べながら視聴してもらい、農家さんの大変さや思いに触れる機会を作っています。



生産者の平尾さん(網津地区)

