



# れいわ6ねん 3がつ こんだてよていひょう



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	あか	みどり	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 でんぶんごまあぶら 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 ごもくさんびら	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 クリームだいす	たまねぎしめじエリンギ パセリブ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		
うどんうまかデー											
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 だいすフレークあかみそ 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 でんぶんごま	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 にくだんこのトマトソース 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 ぶたにくだいすフレーク	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		
免疫カアップデー											
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しょくふりかけ	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		
ふるさとくまざんデー											
15	金	むぎごはん		みそだごしる なんかんあげどんのく ミニトマト(2こ)	こめむぎさとう すいとんさといも でんぶん	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 ビーフンでんぶん 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	しゅんぶんのひ									
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

<b>7月</b> 花園幼稚園  麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー かみかみ和え	<b>9月</b> 網津小学校  ココアパン 牛乳 タイピーエン ポテトカップグラタン	<b>10月</b> 花園小学校  ミルクパン 牛乳 焼きそば ぎょうざ	<b>10月</b> 緑川小学校  麦ごはん 牛乳 わかめスープ 元気の出るレバー	<b>11月</b> 宇土小学校  麦ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツ和え	<b>11月</b> 宇土幼稚園  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
<b>12月</b> 走湯小学校  麦ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツ和え	<b>12月</b> 宇土東小学校  ごはん 牛乳 かきたま汁 豚キムチ ミルクメーク	<b>1月</b> 住吉中学校  麦ごはん 牛乳 タイピーエン ちくわの磯辺揚げ 高菜炒め	<b>2月</b> 網田中学校  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	<b>2月</b> 鶴城中学校  麦ごはん 牛乳 おでん 豚キムチ ミルクメーク	<b>3月</b> 網田小学校  麦ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツヨーグルト

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!