


れいわ5ねん 4がつ こんだてよていひょう

宇土・花園・網津・走湯小

宇土市学校給食センター



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)	たんぱくしつ(g)
10	げつ	むぎごはん	わふうワンタンじる にくづめいなり そくせきづけ	こめ むぎ ワンタン さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく (だし：いりこ)	にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ たまねぎ つぼづけ きゅうり キャベツ れんこん ごぼう	583	20.4
11	か		にゅうがくしき 					
12	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ソース	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶたにく とりにく わかめ むぎみそ (だし：いりこ)	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく	604	22.9
13	もく	ミルクパン	やさいスープ あまずだれチキン ささみサラダ おいおいゼリー	パン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら でんぶん ゼリー	ぎゅうにゅう チキンウインナー とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり	600	22.3
14	きん	むぎごはん	とうふのちゅうかに はるまき きゅうりのちゅうかあえ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら こむぎこ こめこ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ほししいたけ きゅうり えだまめ しょうが	620	23.9
17	げつ	むぎごはん	はるさめのスープ ドライカレー	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ とうもろこし きくらげ にんにく しょうが	559	20.8
18	か	こめこいり かぼちゃパン	にこみうどん サラたまとあまなつのサラダ	パン さとう うどんめん あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく (だし：こんぶ かつおぶし)	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり あまなつみかん ほししいたけ ねぎ サラダたまねぎ	544	19.8
19	すい	むぎごはん	わかたけじる さばしょうがに ひじきいために	こめ むぎ こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ とうふ さば てんぷら ひじき だいず (だし：こんぶ かつおぶし)	にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ えだまめ ねぎ しょうが	540	22.0
20	もく	むぎごはん	マーボー豆腐 ぎょうざ(2こ)	こめ むぎ さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ あかみそ とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが キャベツ なら	647	25.4
21	きん	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	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ りんご トマト にんにく しょうが みかん もも パイン	635	18.3
24	げつ	むぎごはん	たまねぎのみそしる ホキてんたまあげ ごもくきんぴら	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく ごま ごまあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ てんぷら くきわかめ あおさ ホキ むぎみそ (だし：いりこ)	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ほししいたけ	587	21.1
25	か	ミルクパン	とりにくのトマトに コロケ (宇土小：ムース)	パン マカロニ じゃがいも さとう パンこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト えだまめ	649	24.8
26	すい	むぎごはん	うまに ごまあえ 宇土産やきのり	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま ねりごま パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ のり	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり ほししいたけ もやし	593	22.5
27	もく	トマトピラフ	コンソメスープ オムレツ ごぼうサラダ	こめ じゃがいも ごま ドレッシング でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ごぼう ほうれんそう とうもろこし トマト グリンピース きゅうり	601	18.6
28	きん	むぎごはん	かきたまじる とうふハンバーグのごまみそダレ ムース	こめ むぎ でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく むぎみそ たまご ムース (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 ねぎ	581	21.5

今月の献立のテーマ

※献立は、都合により変更することがあります。

食べることを楽しもう

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

毎月ふるさとくまさんデーとして、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っています。



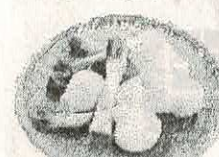
まごわやさしい

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しています。



<4月：きゅうり>

宇土市は夏の気温が高すぎるため、9月から6月の収穫が主流です。
温度や湿度等を管理し、生育に適した環境でおいしいきゅうりが栽培されています。



4月
水俣芦北地区

免疫力アップデー

免疫力を高める旬の野菜、食物繊維の多い食べ物、発酵食品を取り入れています。

