



# 4月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



日	曜日	こんだて		ざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ		
		しゅしょく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか からだをつくる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしを ととのえる	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		中学校	
12	水	カレーライス	フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ じゃがいも オリーブオイル カレールウ さとう	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり キャベツ パイン	678 19.0	821 22.2	給食は『赤・黄・緑の3つの働きの食品』がそろった栄養バランスの良い食事です。皆さんの体が元気に成長するために必要な量を入れてますので、ぜひ食べましょう。		
13	木	ミルクパン	ミートスパゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ ツナ	ミルクパン オリーブオイル スパゲティ さとう デミグラスソース	たまねぎ にんにく パセリ にんじん マッシュルーム トマト(水煮) きゅうり キャベツ コーン	635 26.6	830 34.4	コーンはとうもろこしのことです。食物繊維やカリウムが多く、体の中のいらぬものを外に出す働きがあります。野菜を食べると病気にかけりにくい体を作れますよ！		
14	金	七城小は給食はありません(3時間授業・給食なしで、下校です)			わかめなどの海そうにはカルシウムが多く						
14	金	【七城中の給食メニュー】			ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく あつあげ てんぷら わかめ	こめ でんぶん じゃがいも さとう こんにやくアーモンド ごま ごまあぶら	うめぼし しょうが たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり	- 760 27.3		あります。骨や歯を丈夫にしたり、血圧を下げたり、イライラを落ち着かせたりする働きがあります。海そうをしっかり食べて、体の中にカルシウムの貯金をしましょう。	
17	月	おやこどん	ツナサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ こんぶ かつおぶし ツナ	こめ むぎ あぶら でんぶん オリーブオイル アーモンド さとう コールスロードレッシング	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	627 23.6	746 28.1	卵はたんぱく質が多く、体を作る働きがあります。疲労回復にも役立つので、体にうれしい食品ですね。卵ととり肉が入るので『親子どん』と言われます。		
18	火	【ふるさとくまさんデー(熊本市)】			ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご とうふシューマイ	しょくパン いちごジャム ごまあぶら あぶら はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ	663 27.3	782 31.7	今日はふるさとくまさんデーです！毎月、熊本のいろいろな地域でとれる食材を使ったメニューや郷土料理を紹介します。今月は熊本の郷土料理『タイピーエン』です。七城小・中でも人気のメニューです。	
19	水	【入学・進級お祝いメニュー】			わかめととうふの すましじる ごまネーズあえ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう あげ とりにく わかめ とうふ かまぼこ こんぶ かつおぶし ツナ	こめ あぶら さとう ごま マヨネーズ おいわいいちごゼリー	たけのこ にんじん しいたけ いんげん ねぎ たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	576 21.7	710 26.2	今日は『入学・進級お祝いメニュー』です。『たけのこご飯』は春が旬のたけのこを使ったたまごご飯です。竹のくきから、出てくる若い芽がたけのこです。今しか食べられない春の味ですよ！
20	木	むぎごはん	にくじゃが ナッツじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ちりめんじゃこ わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく ごまあぶら さとう アーモンド	しょうが たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり コーン	589 21.2	747 25.8	じゃがいもは皆さんの体温を上げ、体を動かす力のもとになります。脳の栄養にもなるため、考える力のもとになります。昼からのエネルギーを給食でとりましょう！		
21	金	むぎごはん	はるやさいのみそじる しろみぎかなフライ タルタルソース カリカリきゅうり	ぎゅうにゅう わかめ あげ にぼし みそ しろみぎかなフライ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも タルタルソース	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きゅうり つぼづけ	668 21.9	821 26.1	クイズです！みそ汁には春の野菜が2つ入っています。さて何でしょう？皆さん、見つけましたか？正解は新玉ねぎと新じゃがいもです。やわらかく甘味があります。		
24	月	マーボーどん	やさいとじゃこのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく だいず ちりめんじゃこ わかめ みそ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら ごま さとう	にんにく たまねぎ しょうが たけのこ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり	621 25.8	794 32.0	ちりめんじゃこは泳ぐカルシウムと言われている。しいたけなどにあるビタミンDといっしょに食べると、カルシウムは体に吸収されやすくなります。		
25	火	ココアパン	クリームスープ ひよこまめとツナの サラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう(スープ用) ひよこまめ ツナ	ココアパン じゃがいも オリーブオイル ポタージュルウ ベシャメルソース さとう コールスロードレッシング	たまねぎ コーン にんじん パセリ きゅうり キャベツ	574 22.0	732 27.2	ひよこ豆はくぼしのような部分がひよこに似ているので、この名がつけました。カルシウム、鉄分、食物せんいなど体に良い栄養がたくさんとれますよ！		
26	水	むぎごはん	ぶたじる いわしのカリカリフライ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう にぼし ぶたにく とうふ みそ しおこんぶ いわしのカリカリフライ	こめ むぎ こんにやく あぶら ごま ごまあぶら	しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	651 22.9	785 26.5	豚汁は日本の代表的な料理です。6年生は家庭科でみそ汁の学習をしましたね。野菜や豆腐、肉などがいっしょにとれるため、健康メニューとして世界でも注目されています。		
27	木	こめこにんじん パン	ポークピーンズ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト なまクリーム	こめこにんじんパン オリーブオイル じゃがいも さとう デミグラスソース	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ パナナ みかん缶 パイン缶 もも缶	653 24.0	830 29.5	七城小・中のポークピーンズは水でもどした大豆を釜で長い時間コトコト煮て作ります。大豆をゆでた煮汁も使うので、大豆の風味もあり、とてもおいしいですよ！		
28	金	【きくちさんデー(菊池産 水田ごぼう)】			ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ たまご かまぼこ いわしのおかか 味のり ぶたにく くわわかめ	こめ むぎ ごま じゃがいも でんぶん あぶら さとう こんにやく ごまあぶら 水田ごぼう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが いんげん	665 26.7	763 29.7	今日はきくちさんデーです！今月は菊池でとれた水田ごぼうを紹介します。水田ごぼうは、米をかりとった後の田んぼで作られます。泥臭さやアクが少なく、やわらかくて香りの良いごぼうです。	

★都合により、献立が変更になる場合があります。 ★栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。

給食には みんなの体を元気にする『3つの働きの食品』が入っています！

**あか** 体を作るもとになる食品  
(魚・肉・卵・豆・牛乳・海そう など)  
★勉強や運動をする力になる

**きいろ** 熱や力になる食品  
(米・パン・めん・いも・油 など)  
★筋肉や歯・骨や血液を作る

**みどり** 体の調子を整える食品  
(野菜・くだもの など)  
★病気にかけりにくくする  
★おなかの調子を良くする

給食当番さん、準備はOK？

- ①ぼうしの中に髪の毛を入れましたか？
- ②マスクを忘れないようにしましょう。
- ③手は石けんできれいに洗いましょう。(手をふくハンカチも忘れずに。)