



4月給食献立予定表

きくち しちじょうがっ こうきゅうしよく
菊池市七城学校給食センター



日	曜	こんだて			ざいりょう			えいりょうりょう		ひとくちメモ
		しゅしよく (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	七城小	七城中	
10	木	【七城小1年は給食がありません】 おやこどんぶり	牛乳	チーズとコーンの サラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ かつおぶし こんぶ にぼし チーズ	こめ むぎ でんぷん ユールロードレッシング さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	577	718	今日から給食が始まります。給食を食べると、元気が出る食べ物がたくさん入っています。どの食べ物にも、皆さんの体が元気に成長できる栄養がたくさんありますよ！少しずつ口に入れ、しっかりとよくかんで食べましょう。よくかむと虫歯予防につながります。
11	金	【七城小1年は給食がありません】 むぎごはん	牛乳	けんちんじる さばのごまみそに わかめのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし こんぶ にぼし さばのごまみそに わかめ	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	666	767	さばのように背が青い魚は血液をサラサラにする働きがあります。魚を食べると、血液の流れが良くなり、栄養が体のすみずみにわたって、吸収されやすくなります。肉ばかり食べると血液がドロドロになり、流れが悪くなりやすいため、魚も食べましょう。
14	月	カレーライス	牛乳	フレンチサラダ お祝いいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう お祝いいちごゼリー	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり パイン缶	688	856	今日から七城小1年生も給食が始まります。給食の前には手を石けんできれいに洗い、ハンカチなどでふきましょ。給食当番は給食を準備するクラスの代表です。マスクや給食エプロン・帽子をきちんとつけ、髪の毛は帽子の中に入れてましょ。
15	火	ミルクパン	牛乳	にこみうどん カミカミサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あげ かつおぶし こんぶ にぼし ツナ くきわかめ	ミルクパン うどんめん こんにゃく あぶら ごま さとう たまご 卵なしマヨネーズ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ はくさい きゅうり ごぼう	589	738	カミカミサラダは、かむ練習をするメニューです。よくかむと①消化・吸収が良くなり、のどにもつまりません。②虫歯予防にも役立ちます。③脳が刺激されるので、脳の働きが良くなります。④あごや歯も強くなります。よくかむと良いことがたくさんあります！
16	水	むぎごはん	牛乳	ごもくにじゃが ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく あつあげ ちりめん	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん いんげん しょうが もやし きゅうり とうもろこし	612	762	ご飯やじゃがいもは、皆さんの体温を上げ、体を動かす力になります。また脳の栄養となり、皆さんの考える力にもなります。朝ご飯からのエネルギーは昼には無くなってしまいます。給食をしっかり食べ、昼からの体を動かす力や考える力を作りましょ！
17	木	セルフフィッシュ バーガー (よこわりまるパン) (さけチーズフライ) (卵なしタルタル ソース) (グリーンサラダ)	牛乳	キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう さけチーズフライ ベーコン なまクリーム	よこわりまるパン たまご 卵なしタルタル ソース じゃがいも あぶら さとう ポタージュルウ ベシヤメルソース	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	723	844	野菜クイズです。キャロットは次のどの野菜を英語で言ったものでしょう？ ①玉ねぎ ②じゃがいも ③にんじん 皆さんわかりますか？ 正解は③のにんじんです。にんじんには目や皮膚の健康を保つベータカロテンが多くあります。しっかりと食べましょ！
18	木	たけのごはん	牛乳	ぶたじる ちぐさやき	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく にぼし かつおぶし みそ あげ ちぐさやき	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく	たけのこ きぬさや しいたけ しょうが ごぼう ねぎ にんじん だいこん	617	779	今日はきくちさんデー・ふるさとくまさんデーです。今月は山鹿の特産物『たけのこ』を紹介します。たけのこは春が旬の野菜で、菊池でも作られています。旬とは1年で1番おいしくて栄養が多い時期のことです。食べると、おなかの調子も良くなりますよ！
21	月	むぎごはん なっとう	牛乳	はるやさいのみそしる きびなごカリカリ フライ おかかあえ	ぎゅうにゅう なっとう わかめ あげ かつおぶし にぼし みそ きびなごカリカリ フライ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	636	780	きびなごには『泳ぐカルシウム』と言われるほど、カルシウムがたくさんあります。皆さんは骨や歯が成長する大事な時期なので、カルシウムをしっかりとり、丈夫な骨や歯を作りましょ！ しいたけなどのきのこはカルシウムの吸収を良くましょ！

☆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。



4月給食献立予定表

まぐち ししじょうがっ こうきゅうしよく
菊池市七城学校給食センター



日	曜	こんだて			ざいりょう			えいよりょう		ひとくちメモ
		しゅしよく (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	七城小	七城中	
22	火	こめこかぼちゃパン	ポークビーンズ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	こめこかぼちゃパン じゃがいも あぶら さとう アーモンド イタリアンドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン(汁)	637	780	ポークビーンズはアメリカの家庭料理です。大豆は『畑の肉』と言われるほどタンパク質が多いので、血液や筋肉、骨を作るもとになります。大豆は水でもとし、長い時間コトコト煮こんで作りました。おいしい大豆の煮汁も使った体を元気にする食べ物です。	
23	水	むぎごはん	じゃがのそぼろに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず あつあげ さつまあげ かいそう ちりめん	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん しょうが いんげん もやし きゅうり	617	787	そぼろはひき肉を炒めて、バラバラにほぐし、味をつけたものです。蒸して小さく切った大豆をそぼろに混ぜて、豆が苦手な人も食べやすくしています。さつまあげは白身魚のすり身を味をつけて加工し、油であげたものです。そぼろ煮は栄養たっぷりです。	
24	木	チキンライス	コンソメスープ トマトオムレツ ムース	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン トマトオムレツ	こめ バター あぶら さとう じゃがいも ムース	たまねぎ とうもろこし にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ しめじ パセリ	691	813	『三角食べ』とはご飯とおかずを交互に食べることです。ご飯やおかずが片方だけ残ることがなく、食品をパランスよく食べられます。皆さんはご飯やおかずを交互に食べていますか？ご飯やおかずを交互に食べ、いろいろな種類の食品をとりましょう。	
25	金	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 ぶたにく だいず みそ ちりめん	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま	にんにく しょうが にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	641	800	野菜クイズです。野菜を食べると、体にどんな良いことがおこるでしょう？ ①おなかの調子をよくなる ②体の抵抗力を高める ③疲れを回復させる 正解は①②③です。野菜は体に良い栄養がたくさんあります。苦手な人もぜひ、食べる練習をしましょう！	
28	月	★七城小は 歓迎遠足のため、給食はありません。 お弁当や 水筒 を忘れずに持ってきましょう。								
28	月	【七城中の給食メニュー】			ぎゅうにゅう あげ とうふ みそ にぼし かつおぶし ホキ(しろみぎかな)	こめ むぎ でんぷん じゃがいも あぶら アーモンド さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな ピーマン	-	871	緑黄色野菜はベータカロテンが多く含まれる野菜です。目や皮ふを健康にしたり、体の抵抗力を高める働きがあります。今日は緑黄色野菜のかぼちゃ、人参、小松菜、ピーマンを使った味噌汁やナッツがらめです。ぜひ食べて、体の抵抗力を高めましょう！
30	水	むぎごはん くまモンあじのり	かきたまじる きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう くまモンあじのり たまご かまぼこ にぼし かつおぶし こんぶ ぶたにく さつまあげ きわかめ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも こんにやく ごま あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう いんげん	594	739	荳わかめのような海そうは、カルシウムがたくさんあります。カルシウムは骨や歯を強くする働きがあります。また、イライラを落ちつかせる働きもあります。イライラして落ちつきが無い人はいませんか？ 荳わかめを食べて体のカルシウムを増やしましょう！	

☆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。

給食当番
忘れずにね！

手洗い 白衣 ぼうし マスク

身じたくを
ととのえよう

食缶はしっかり
持って運ぼう

朝ごはん、脳と体にスイッチオン！



朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。

朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始するために目覚めるのです。

しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう！