



4月給食献立予定表

きくち 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
		ししじよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか	きいろ	みどり	七城小	
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	
10	金	【七城小1年生は給食がありません】 スタミナどんぶり	はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ チンゲンサイ	567	705	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とれます。どの食べ物にもみなさんの心や体が元気に成長できる栄養が入っていますよ！少しずつ口に入れ、しっかりとよくかんで食べましょう。よくかかすと、虫歯予防につながります。
13	月	カレーライス	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	684	850	今日は入学・進級祝いメニュー！ 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う。給食当番はマスクや給食のマイエプロン、三角巾を忘れずに持ってきて、きちんと身につけましょう！
14	火	ミルクパン	おやこうどん 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 にぼし ツナ	ミルクパン うどんめん 卵なしマヨネーズ さとう	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	581	726	『三角食べ』は、ご飯やパンとおかずを交互に食べることです。三角食べをすると、給食がかたよって残ることがなく、バランスよく食べられます。好きなものだけ食べていませんか？パンやおかずを交互に食べて、いろいろな食品をとりましょう。
15	水	むぎごはん	じゃがのそぼろに わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず あつあげ さつまあげ わかめ	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	614	765	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なっています。さつまあげは白身魚のすり身に味をつけて加工し、油であげたものです。そぼろ煮は栄養たっぷりです。
16	木	たけのこごはん	ぶたじる ちぐさやき	ぎゅうにゅう とりにく あげ ぶたにく にぼし かつおぶし とうふ みそ ちぐさやき	こめ あぶら さとう こんにやく	たけのこ ねぎ しいたけ しょうが だいこん にんじん ごぼう	612	772	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』を紹介いたします。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！
17	金	こめこにんじんパン	はっぼうさい だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらのたまご	こめこにんじんパン あぶら でんぷん さつまいも さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ はくさい にんじん たけのこ きくらげ いんげん	649	822	八宝菜は中国料理です。八宝菜の『八』は「たくさん」、「宝」は「貴重な」、「菜」は「おかず」という意味があります。つまり『八宝菜』には「たくさんのおかずを集めて作ったようにおいしいおかず」という意味があります。よくかんで、味わって食べましょう。
20	月	むぎごはん	けんちんじる さばのごまみそに しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ こんぶ にぼし かつおぶし さばのごまみそに しおこんぶ	こめ むぎ さといも こんにやく ごま	だいこん にんじん しいたけ ねぎ きゅうり	642	762	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届いて、吸収されやすくなります。肉ばかり食べていると、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。
21	火	ミルクパン	ナポリタンスパゲティ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	ミルクパン スパゲティ あぶら さとう アーモンド イタリアン ドレッシング	たまねぎ にんにく にんじん ピーマン マッシュルーム トマトピューレ きゅうり キャベツ とうもろこし	617	770	クイズです。野菜を食べると、体にどんな良いことがあるでしょう？ ①おなかの調子を良くする ②カゼを防ぐ ③疲れを回復させる 正解は①②③です！野菜には体に良い栄養がたくさんあるので、苦手と思いきまずに、少しずつ食べてみましょう！

☆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。



4月給食献立予定表

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			
		しゅしょく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか	きいろ	みどり	七歳小		七歳中		
					からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちようしきをとのえる	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		
22	水	ちゅうかどんぶり		ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ ツナ	こめ むぎ あぶら でんぷん たんぱく質 さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ はくさい にんじん たけのこ きくらげ ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	608	757	25.1	30.1	ごぼうサラダは、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歯やあごが強くなり、ふんばる力が強くなります。よくかみましょう。
23	木	こぎつねごはん		わかめととうふのみそしる いわしのおかか	ぎゅうにゅう とりにく だいず あげ にほし かつおぶし わかめ とうふ みそ いわしのおかか	こめ あぶら さとう	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ	629	750	29.1	32.6	こぎつねご飯は、あげがたくさん入った混ぜご飯です。あげはキツネの好物と言われ、この名前がつけました。あげは、うすく切った豆腐を油で揚げて作ります。あげを食べると筋肉や骨、血液を作るものが多くとれます。味がしみこんで、おいしいですよ！
24	金	むぎごはん		ジャーチャン豆腐 やさいとじゃこのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちりめん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ きゅうり とうもろこし もやし	645	805	24.8	29.9	ちりめんには『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。骨さんは今、骨や歯が成長する大事な時期なので、カルシウムの多い食べ物をたくさん食べ、じょうぶな骨や歯を作りましょう！イライラを落ち着かせる働きもありますよ！
27	月	むぎごはん		かきたまじる 春ごぼうのきんぴら	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とうふ にほし かつおぶし こんぶ ぶたにく さつまあげ くきわかめ	こめ むぎ でんぷん 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	587	731	24.8	29.7	今日のきんぴらに使っている春ごぼうは、お米を取った後に、田んぼが空いている間に作られたごぼうです。春ごぼうはアクが少なく、やわらかくて、香りが良いのが特徴です。ぜひ味や香りを味わって食べましょう！
28	火	★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	火	セルフフィッシュバーガー (よこわりまるパン) (さかなフライ) たまご (卵なしタルタルソース) (グリーンサラダ)		クリームスープ	ぎゅうにゅう ホキフライ (しろみざかなフライ) とりにく いんげんまめ 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 さとう あぶら じゃがいも ポタージュルー	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ	693	810	27.1	31.2	パンやじゃが芋を食べると、体を温め体を動かす力になります。また、脳の栄養となり、考える力にもなります。朝ご飯から作られたエネルギーは、昼には無くなってしまったため、給食をしっかり食べて、昼からの体のエネルギーを作しましょう。
30	木	セルフフルーツ クリームサンド (せわりコッパパン) (フルーツクリーム)		ポークビーンズ	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく だいず	せわりコッパパン さとう じゃがいも デミグラスソース あぶら さとう	バナナ みかん缶 パイナップル もも缶 レモン(汁) にんにく にんじん たまねぎ えだまめ	677	838	24.8	29.7	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、骨を作るものになります。大豆は水でもどし、長い時間コト煮こんで作ります。おいしい大豆の煮汁も使った体を元気にする料理です。

★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。

給食当番
忘れずにね！

手洗い エプロン 三角巾 マスク

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！

赤色の食品

体を作るものになる食品
(魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻など)
★筋肉や骨・骨や血液を作る

黄色の食品

熱や力になる食品
(米・パン・麺・芋・油など)
★勉強や運動をする力になる

緑色の食品

体の調子を整える食品
(野菜・くだもの など)
★病気にかかりにくくなる
★おなかの調子を良くする

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！