

4月のこんだてよていひょう

七城給食センター

ひ	よう	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		ひとくちメモ
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる			
12	か	ミルクパン		クイッテオスープ はるまき ミニトマト	ミルクパン ビーフン あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび	にんじん もやし たまねぎ ねぎ きくらげ トマト	641	24.6	2年生から6年生は、新しい学 年になって初めての給食です。 去年、人気だった春巻きの登場 です。
13	すい	春やさい カレー		かいそうサラダ おいおいケーキ	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら さとう ケーキ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ハム ぎゅうにく	アスパラガス たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが かいそう キャベツ きゅうり	741	24.0	1年生は初めての給食です。人 気のカレーライスに、アスパラ ガスなどの春野菜をいれていま す。
14	もく	ふりかえ休日								
15	きん	セルフ おにぎり		わかたけじる さばゴマみそに おほかあえ	こめ むぎ ごま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ わかめ さば とうふ	やきのり だけのこ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	657	27.3	今日のおにぎりには、「さば」 を上手にいれて食べることもで きます。きれいに手を洗って、 作ってくださいね。
18	げつ	わかめごはん		だいずのごもくに ゴマじゃこサラダ ツナのたまごよせ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう ごま あぶら	わかめ ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ しらす たまご	にんじん だけのこ しいだけ いんげん キャベツ きゅうり	681	26.2	給食にはよく大豆が登場しま す。大豆には、筋肉をつくるタ ンパク質が豊富に含まれていま す。
19	か	こくとうパン		パリパリやきそば あんになフルーツ	こくとうパン やきチャーめん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ えび	キャベツ たまねぎ にんじん もやし きくらげ にんにく もも きぬさや みかん パナナ	773	26.5	今日は中華料理です。やき チャー麺というパリパリの麺に 野菜たっぷりの「あん」をかけ て食べてくださいね。
20	すい	かんげいえんそく								
21	もく	しょくパン		マカロニのクリームに ツナサラダ こくとうビーンズ	パン マカロニ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ヨーグルト チーズ	はくさい たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン	686	28.8	今日は食パンにツナサラダをは さんだり、クリーム煮につけて 食べて下さいね。
ふるさとくまさんデー				なめこじる ししゃもフライ キャベツのひじきあえ	こめ むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ あげ ししゃも わかめ	なめこ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ひじき	581	23.9	今月のふるさとくまさんデー は、キャベツです。春のキャベ ツはやわらかくておいしいです よ。
25	げつ	むぎごはん		にくじゃが いんげんのあえもの なっとう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま しらだき	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さつまあげ なっとう	にんじん たまねぎ グリンピース もやし いんげん	688	27.3	なっとうは何からできているか 知っていますか？実は「大豆」 からできています。よくかんで たべてくださいね。
26	か	しょくパン		タイピーエン カリポリナッツ いちごジャム	パン はるさめ あぶら ピーナッツ アーモンド さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご いりこ いか	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しいだけ にんにく しょうが いちごジャム	623	28.3	熊本県の郷土料理である「タイ ピーエン」の登場です。いかや えび、うずらの卵とたっぷりの 野菜が入っています。
あじめぐり~さかけん~				だぶ かけあえ ぶりフライ	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ いか ぶり あげ	ごぼう にんじん だいこん しいだけ ねぎ キャベツ			今月のあじめぐりは「さかけ ん」です。「だぶ」は、水分が 多く「さぶさぶ」に仕上がって いたことから、これがなまって 「だぶ」にかわりました。
28	もく	こめこパン		ビーフシチュー ビーンズサラダ くだもの	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ハム ミックスドビーンズ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ グリンピース マッシュルーム アスパラガス	749	28.8	ビーンズサラダには、えだまめ や大豆などいろんな種類の豆が 入っています。つるっと飲み込 まないよう、よくかんで食べて くださいね。

*都合により、献立・食材を変更する場合があります。ご了承下さい。