

# 4がつ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	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう		ひとくちメモ
				きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく レシオ	
11	すい	むぎごはん	ちくぜんに きりぼしだいこんのごますあえ くざわかめのつくだに	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら ごま ねりごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ くざわかめ あげ	にんじん ごぼう きぬさや だいこん キャベツ きゅうり	651	22.8	今年度最初の給食は、和食です。切り干し大根は太陽の光をあびたカルシウムたっぷりの食材です。
12	もく	ふ か きゅうぎょうび <b>振り替え休業日</b>							
13	きん	むぎごはん	しんじゃがのみそしる いわしのかんろに いんげんのあえもの	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あげ わかめ いりこいわし	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ もやし いんげん	582	21.4	昔にとれるじゃがいもは皮が薄いのが特徴です。ビタミンCがたっぷり含まれています。
16	げつ	ポークカレー	こんにゃくかんでんのサラダ おこめのムース	こめ むぎ じゃがいも かんでん ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	707	20.7	1年生は初めての給食です。今年度最初のカレーは、すこし甘めに作っています。
17	か	こめこパン	ぶたにくとまめのトマトに チーズオムレツ かいそうサラダ	こめこパン あぶら さとう バター じゃがいも	ぎゅうにゅう だいす チーズたまご ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト かいそう キャベツ きゅうり コーン	681	30.6	給食はよく豆が登場します。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。
18	すい	くまもとけんのあじめぐり～ <small>かちとちい</small> 鹿本地域～		こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも すいとん	ぎゅうにゅう あげ とりにく サゲ	ごぼう ねぎ だけのこ にんじん しいだけ だいこん きゅうり りんご みかん	622	29.4	今年度の味巡りでは熊本県内を巡ります。第1回は、菊池のお隣の地域「鹿本地域」の郷土料理です。
		すいとんじる さけのしおやき さいかなます							
19	もく	セルフドッグ	クリームスープ ミックスナッツ	パン さとう じゃがいも バター アーモンド カシューナッツ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ とりにく だいす ワインナー	キャベツ きゅうり しめじ にんじん たまねぎ パセリ	739	29.8	しっかり手を洗って、パンに七城町トントンさんのワインナーと野菜をはさんで食べて下さいね。
20	きん	むぎごはん	マーボー豆腐 もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ でんぶん あぶら ごまあぶら ピーナッツ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいす とりささみ とうふ	たまねぎ たけのこ しいだけ ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり コーン	644	28.3	脳のエネルギーになるのは、ごはんやパンなどの炭水化物です。3食必ず食べましょう。
23	げつ	むぎごはん	しんじゃがのそぼろに じゃこサラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ わかめ しらす	にんじん たまねぎ いんげん しいだけ キャベツ きゅうり	559	19.4	「そぼろ」とは、鶏肉のことです。旬のじゃがいもと一緒にコトコト煮込んで作ります。
24	か	ココアパン	ミートスパゲティ アスパラサラダ	パン スパゲティ カシューナッツ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ だいす しょうが にんにく アスパラガス キャベツ きゅうり	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム トマト コーン	637	25.2	旬のアスパラガスです。アスパラガスは、ゆでて栄養が流れ出ないのが特徴です。
25	すい	旬のあじ～ <small>はる</small> 春キャベツ～		こめ むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう わかめ あげ いわし	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり もやし	640	20.0	昔キャベツは、冬のものと比べて葉が柔らかいのが特徴です。また、煮たり焼いたりすると「かさ」が減ります。ぜひ調理してみてくださいね。
		はるキャベツのみそしる いわしのカリカリフライ ごますあえ							
26	もく	セルフ てりやき バーガー	ラビオリスープ れいとうパイン	コッペパン さとう ラビオリ	ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ パイナップル	551	24.5	昔の日差しが暖かく暑く感じる日もあるかもしれませんが、冷たい冷凍パインをたべて午後ち頑張ります。
27	きん	 <b>歓迎遠足～お弁当をもってきてくださいね～</b>							