



# 4がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう



2024. 4本渡学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうじゅう	おかず	おもなざいりょう		
					あか	きいろ	みどり
					ちやくやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる
天草宝島デー「たけのこ」				わかたけじる	牛乳 かまぼこ とうふ ツナ	こめ麦 ノンエッグマヨネーズ	たけのこ にんじん ねぎ
11	もく	ごはん		いわしのしょうがに ごまねーすあえ	いわしわかめ (かつお・こんぶだし)	ごま さとう でん粉	しいたけ たまねぎ しょうが キャベツ もやし
天草宝島デー「天草大王」				あまくさだいおうのおやこに	牛乳 とりにく たまご あげ	こめ麦 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん いんげん
12	きん	わかめごはん		とりのてんぷら もやしのさばぶしあえ	ちくわ サバ節 わかめ	でん粉 あぶら ごま 米粉 小麦粉	ごぼう きゅうり もやし しその葉 うめぼし
15	げつ	ごはん		しんたまねぎのみそしる れんこんつくね ひじきのあえもの	牛乳 とうふ あげ わかめ みそ チーズ とり肉 ひじき (にぼしだし)	こめ麦 ノンエッグマヨネーズ ごま パンこ あぶら でん粉 さとう	えのき にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり れんこん しょうが
16	か	ごはん		はっぼうさい いろどりやさいのとうふよせ きりぼしだいこんのすのもの	牛乳 ぶた肉 うすら卵 ツナ かまぼこ たらすり身 ひじき 豆乳	こめ麦 さとう でん粉 ごまあぶら ごま パンこ	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり しょうが えだまめ
17	すい	こめこぼん		こんそめすーぶ くりすぴーちきん ごぼうさらだ・おいわいくれーぶ	牛乳 ウィンナー とり肉 大豆粉 豆乳	米粉パン じゃがいも パンこ あぶら さとう ごま 小麦粉 でん粉 米粉 水あめ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ ごぼう きゅうり いちご
天草宝島デー「新じゃが」				しんじゃがのそぼろに	牛乳 とりにく ちぎりあげ	こめ麦 こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん
18	もく	ごはん		しいらふらい こんぶあえ	絹揚げ シイラ 大豆粉	さとう あぶら でん粉 小麦粉 ごまあぶら ショートニング ごま	キャベツ きゅうり こんぶ
ふるさとくまさんでー 人吉の味				つぼんじる	牛乳 とり肉 ちくわ みそ かつお節	こめ麦 さといも こんにゃく	しいたけ ねぎ
19	きん	ひじきごはん		てりやきちきん たけのこのひこすり	あげ さつまあげ ひじき 焼き豆腐 (かつお・こんぶだし)	あぶら さとう ごまあぶら でん粉	にんじん たけのこ
22	げつ	ごはん		けんちんじる いわしのかりかりふらい れんこんさらだ	牛乳 とり肉 とうふ あげ いわし ツナ (かつお・こんぶだし)	こめ麦 こんにゃく さといも 米粉 あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも でん粉 玄米粉 ごま	しいたけ だいこん にんじん ねぎ だしこんぶ れんこん きゅうり しょうが
23	か	ごはん		かれー とまとおむれつ ふる一つかてる	牛乳 ぶた肉 スキムミルク 豆乳 たまご	こめ麦 じゃがいも カレールー でん粉 あぶら	たまねぎ にんじん みかん もも えだまめ しょうが にんにく トマト パインナップル りんご ぶどう
24	すい	まるぱんかっと		みねすとりーね てりやきばてい えだまめさらだ	牛乳 ベーコン ツナ とり肉	丸ぱん パンこ マカロニ あぶら パンこ さとう 水あめ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ トマト きゅうり レモン りんご コーン にんにく パインナップル
25	もく	ごはん		まーぼーあつあげ ぎょうざ なむる	牛乳 絹あげ ぶた肉 大豆 とり肉 みそ 赤みそ	こめ麦 さとう でん粉 ごま ごまあぶら 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ もやし しょうが にんにく たけのこ いら しいたけ ほうれんそう キャベツ
26	きん	ごはん		ごもくじる しいらのみそやき かわりあえ	牛乳 とり肉 厚揚げ シイラ みそ (にぼしだし)	こめ麦 こんにゃく じゃがいも さとう ごま	ごぼう にんじん ねぎ しょうが しその葉 しいたけ きゅうり きゃべつ だいこん なす れんこん なたまめ
30	か	ごはん		ぶたじる はるまき さばぶしのどれっしんぐあえ	牛乳 ぶた肉 厚揚げ サバ節 ちりめん みそ (にぼしだし)	こめ麦 さといも こんにゃく あぶら ごま 小麦粉 ショートニング はるさめ でん粉 さとう 米粉	にんじん だいこん ねぎ もやし ごぼう きゅうり もやし しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

## 4月の天草産の食材

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～

