

4月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー たんぱくしつ
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	そのた	
8	げつ	むぎごはん		いわしかろくに ごもきんぴら はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ とうふ あげ わかめ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん いんげん ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ しらたき	いりこ	602 23.7
9	か	ミルクパン		れんこんつくね だいいんのツナマヨあえ ごもくうどん	ぎゅうにゅう とり にく あげ ちくわ ツナ	ミルクパン ノンエッグマヨネーズ ごま とうどんめん	だいいん きゅうり にんじん たまねぎ ごま つな しいたけ ねぎ れんこん	いりこ	632 26.6
10	すい	わかめごはん 入学 おめでとう		しろみぎかなフライ ごしきあえ すましじる おいわいデザート	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ ホキ	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら クレープ	きゅうり キャベツ もやし ねぎ コーン にんじん たまねぎ はくさい しいたけ	けずりぶし こんぶ	672 24.6
11	もく	まるパンカット		ハンバーグ ごまドレッシングあえ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とり にく ぶた にく ツナ	まるパン さとう じゃがいも あぶら	キャベツ きゅうり にんじん コーン パセリ たまねぎ		590 26.2
12	きん	むぎごはん		ぶた にくのしょうがやき たくあんあえ こじる	ぎゅうにゅう ぶた にく だいき あつあげ みそ こんぶ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ しょうが たくあん きゅうり キャベツ ねぎ にんじん しいたけ	いりこ	647 28.7
15	げつ	むぎごはん		やきぎょうざ1・2年①3年~② だいいんのナムル マーボーとうふ	ぎゅうにゅう ぶた にく とり にく とうふ	こめ むぎ さとう でんぶ ごまあぶら ごま	きゅうり だいいん たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく		653 25.0
16	か	ミルクパン		スパゲティミートソース コーンサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅう にく ぶた にく だいき	ミルクパン さとう あぶら スパゲティ アセロラゼリー	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり		713 26.7
17	すい	むぎごはん 天草宝島デー「たけのこ」		さかなのごまみそやき こまつなのあえもの わかたけじる	ぎゅうにゅう ホキ わかめ ちくわ あつあげ	こめ むぎ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	こまつな もやし にんじん ねぎ コーン たけのこ しいたけ たまねぎ	けずりぶし こんぶ	585 26.2
18	もく	むぎごはん 天草宝島デー「新じゃが」		あつやきたまご しそひじきあえ しんじゃがのそぼろに	ぎゅうにゅう たまご あつあげ とり にく さつまあげ ひじき	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう でんぶ	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく たまねぎ いんげん	いりこ	670 25.6
19	きん	たけのこごはん ★人吉球磨の味★ ふるさとくまさんえ		きびなごフライ③ ごますあえ つぼんじる	とり にく あげ ぎゅうにゅう きびなご あつあげ	こめ さとう ごま あぶら さといも こむぎこ パンこ	しいたけ しめじ にんじん ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ こんにゃく もやし	いりこ	597 27.4
22	げつ	むぎごはん		さかなのマヨネーズやき こんにゃくのおかかあえ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう ホキ とうふ チーズ さつまあげ ぶた にく かつおぶし とうにゅう	こめ むぎ ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう	にんじん いんげん たまねぎ キャベツ ねぎこんにゃく	いりこ	654 26.8
23	か	まるパンカット		チキンパティ ひじきサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ハム とり にく ちくわ えだまめ ひじき	まるパン さとう ごま はるさめ ごまあぶら	にんじん きゅうり ねぎ きくらげ たまねぎ キャベツ		580 25.2
24	すい	むぎごはん 天草宝島デー「天草大王」		ちくわのいそべあげ② ゆかりあえ あまくさだいおうのおやかに	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とり にく あげ あおのり	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん たまねぎ いんげん あかしそ	いりこ	666 26.5
25	もく	カットコッパパン		チリコンカン チーズサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう だいき ぶた にく ぎゅう にく チーズ ハム ベーコン	コッパパン さとう あぶら ラビオリ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり キャベツ コーン パセリ		631 25.7
26	きん	カレーライス		ほうれんそうオムレツ かいそうサラダ	ぶた にく ぎゅうにゅう ツナ たまご わかめ かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし ほうれんそう きゅうり		663 24.1
30	か	ココアパン		やさいコロッケ こまつなのツナあえ コーンシチュー	ぎゅうにゅう スキムミルク ツナ とり にく	ココアパン さとう あぶら じゃがいも パンこ	こまつな きゅうり コーン キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース		655 25.3

※献立は都合により、変更することがあります。ご了承ください。



学校給食は、1日に必要な栄養の約3分の1がとれるように作られています。特に成長期に大切で不足しがちなカルシウムや鉄、食物せんいなどは、積極的にとり入れるようにしています。すききらいせず、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

