



R6. 4月 学校給食献立予定表



五和学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゆう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	
					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		
8	月	コッペパン		えだ豆とうふのミンチカツ ブロッコリーのごまあえ ポークビーンズ	牛乳 だいたい ぶた肉 とり肉 とうふ	コッペパン 油 さとう ごま油 ごまじゃがいも ぼんこ でんぶん さとう こめこ	ブロッコリー たまねぎ えだまめ キャベツ にんじん もやし パセリ	644 27.4	
9	火	入学式							
10	水	ミルクパン おいわいゼリー		からあげ ポテトサラダ ベーコンじゃがスープ	牛乳 ハム とり肉 チーズ ヨーグルト ベーコン	ミルクパン でんぶん こむぎこ 油 じゃがいも おいわいゼリー ノンエッグマヨネーズ	にんにく きゅうり しょうが たまねぎ ほうれん草 しいたけ	691 27.0	
11	木	わかめごはん		あつやきたまご ひき肉とレンコンのわふうはるさめ とうふとわかめのみそ汁	牛乳 とうふ たまご わかめ ぶたミンチ 油あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 ごま油 さとう はるさめ ごま	ねぎ たまねぎ れんこん にんじん しいたけ いんげん	689 26.6	
12	金	カレーライス		チキンナゲット かいそうサラダ	牛乳 ぶた肉 だいたい スキムミルク とり肉 わかめ くきわかめ 赤かえでのり	米 麦 油 こむぎこ じゃがいも 青じそドレッシング ぼんこ コーンスターチ 糸かんでん	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんにく りんご	665 20.0	
15	月	こめこいり にんじんパン		やさしいクロック ひよこ豆サラダ ポタージュスープ	牛乳 チーズ ひよこ豆 とり肉 だいたい ぶた肉 スキムミルク	こめこいりにんじんパン 油 さとう じゃがいも さつまいも ぼんこ こむぎこ でんぶん こめこ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ パセリ ねぎ しいたけ	666 25.8	
16	火	むぎごはん		いわしおかつ煮 ほうれんそうのごまあえ 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 いわし かつお節 とりミンチ てんぷら あつあげ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも さといも でんぶん	ほうれん草 たまねぎ もやし いんげん にんじん こんにやく	674 27.7	
17	水	しよパン デキシーチョコクリーム		しゅうまい② キャベツのちゅうかあえ きくらげとたまごのちゅうかスープ	牛乳 ベーコン とり肉 たまご ぶた肉	しよパン さとう ごま ごま油 でんぶん こむぎこ デキシーチョコクリーム	キャベツ きゅうり きくらげ にんにく ホールコーン ねぎ たまねぎ もやし しょうが	624 25.3	
18	木	むぎごはん		チキンカツ たけのこのひこずり つぼん汁	牛乳 てんぷら とり肉 かつお節 たまご とうふ 青のり 米みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ぼんこ こむぎこ さといも	にんにく にんじん たけのこ こんにやく ごぼう しいたけ ねぎ だいこん	686 29.3	
19	金	歓迎遠足							
22	月	振替休業日							
23	火	むぎごはん		つぼづけ 春キャベツのあえもの 天草大王のおやこ煮	牛乳 天草大王 たまご あつあげ かつお節	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	つぼづけ ほうれん草 キャベツ たまねぎ こんにやく にんじん グリンピース しいたけ	698 31.1	
24	水	ひのくにパン		てづくりクロック ぼんかん やきそば	牛乳 ぶたミンチ たまご かまぼこ ぶた肉	ひのくにパン じゃがいも ぼんこ こむぎこ 油 ちゃんぽんめん	たまねぎ にんじん もやし グリンピース キャベツ ねぎ ぼんかん	645 24.2	
25	木	むぎごはん		てづくりハンバーグ ごまネーズサラダ わかたけ汁	牛乳 ぶたミンチ 牛ミンチ とうふ たまご ツナ わかめ かまぼこ(かつお節・出し昆布)	米 麦 ぼんこ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ 油	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ	675 29.4	
26	金	ハヤシライス		オムレツ やさしいサラダ	牛乳 牛肉 たまご	米 麦 油 さとう じゃがいも でんぶん	レタス きゅうり キャベツ にんじん アスパラガス ほうれん草 たまねぎ しめじ グリンピース	691 21.4	
29	月	昭和の日							
30	火	むぎごはん		しろみ魚のマリネ風 ひじきサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 めばる ひじき わかめ とりささみ 油あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ キャベツピーマン ホールコーン きゅうり 黄パプリカ にんじん しいたけ ねぎ	643 26.2	

天草宝島デー

今年度から、天草市の共通メニューの実施を始めます。毎月3回、天草宝島デーとし、天草の旬の食材を取り入れた共通メニューを行います。

- ◇天草大王
- ◇新じゃがいも
- ◇生たけのこ

今月はコレ!



ふるさとくまさんデー

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーを実施します。4月は、人吉球磨地方の味を紹介します。

◆つぼん汁・・・会席膳で使われるお椀を「つぼ」といい、つぼに入っている汁ということで、つぼの汁と呼ばれるようになり、それが変化して「つぼん汁」となりました。

◆たけのこのひこずり・・・「ひこずり」とは、こする・炒めるという意味の方言「ひっこする」がなまったものです。みそをたけのこに擦り付けるように作るのでその名前がついたとも言われています。

