



R6. 4月 学校給食献立予定表



五和学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料			エネルギー たんぱく質	
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
8	月	始業式 コッペンパン	牛乳	枝豆と豆腐のミンチカツ ブロッコリーのごまあえ ポークビーンズ	牛乳 大豆 ぶた肉 とり肉 とうふ	コッペンパン 油 さとう ごま油 ごまじゃがいも パン粉 でんぷん さとう 米粉	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	846 35.0	
9	火	★入学期★ 麦ごはん	牛乳	さばのこうみあげ 切り干し大根のいため煮 かき玉汁	牛乳 さば とり肉 ちくわ てんぷら 油あげ たまご とうふ わかめ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま油 でんぷん	しょうが 切り干しだいこん にんじん こんにやく しいたけ たまねぎ ねぎ	863 38.0	
10	水	🎉お祝い献立🎉 ミルクパン お祝いゼリー	牛乳	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 でんぷん こむぎこ 油 じゃがいも お祝いゼリー 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	891 34.3	
11	木	わかめご飯	牛乳	厚焼きたまご ひき肉とレンコンの和風はるさめ 豆腐とわかめのみそ汁	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	830 30.6	
12	金	カレーライス	牛乳	チキンナゲット② 海藻サラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 スキムミルク とり肉 わかめ 茎わかめ 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 パン粉 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	866 25.8	
15	月	米粉入り にんじんパン	牛乳	野菜コロッケ 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 大豆 ぶた肉 スキムミルク	米粉入りにんじんパン 油 さとう じゃがいも さつまいも パン粉 小麦粉 でんぷん 米粉	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	876 32.4	
16	火	天草宝島デー 麦ごはん	牛乳	いわしおかの煮 ほうれん草のごまあえ 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 🐻 でんぷん	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	829 33.8	
17	水	食パン デキシーチョコレート	牛乳	しゅうまい③ キャベツの中華あえ きくらげと卵の中華スープ	牛乳 ベーコン とり肉 たまご ぶた肉	食パン さとう ごま ごま油 でんぷん 小麦粉 デキシーチョコレート	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	816 32.0	
18	木	ふるさとくまさんデー 麦ごはん	牛乳	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 パン粉 小麦粉 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	843 35.9	
19	金	麦ごはん えごまふりかけ	牛乳	いわしの生姜煮 小松菜とキャベツのレモン和え 厚揚げとキャベツのみそ汁	牛乳 厚あげ いわし 麦みそ (にぼし)	米 麦 さとう じゃがいも でんぷん	こまつな キャベツ ねぎ たまねぎ ホールコーン レモン にんじん しいたけ しょうが	786 31.5	
22	月	コッペンパン いちごジャム	牛乳	白身魚青のりフライ にんじんドレッシングサラダ さつまいも汁	牛乳 めばる たまご とり肉 青のり (にぼし)	コッペンパン パン粉 油 さとう 小麦粉 白玉粉 オリーブ油 さつまいも いちごジャム	キャベツ きゅうり アスパラガス ごぼう ホールコーン にんじん こんにやく だいこん しいたけ しめじ ねぎ	789 33.6	
23	火	天草宝島デー 麦ごはん	牛乳	つば漬け 春キャベツのあえもの 天草大王の親子煮	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	つば漬 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	869 38.8	
24	水	ひのくにパン	牛乳	手作りコロッケ ばんかん 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 小麦粉 油 パン粉 ちゃんぽん麺	たまねぎ にんじん もやし グリンピース キャベツ ねぎ ばんかん	825 30.8	
25	木	天草宝島デー 麦ごはん	牛乳	手作りハンバーグ ごまネーズサラダ 若竹汁	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 パン粉 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ 油	たまねぎ しめじ 白菜 キャベツ にんじん たけのこ 🐻 ねぎ しいたけ	840 36.2	
26	金	ハヤシライス	牛乳	オムレツ 野菜サラダ	牛乳 牛肉 たまご	米 麦 油 さとう じゃがいも でんぷん	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	873 26.3	
29	月	🌸...🌸...🌸...🌸...🌸...🌸...🌸... 昭 和 の 日 ...🌸...🌸...🌸...🌸...🌸...🌸...🌸							
30	火	麦ごはん	牛乳	白身魚のマリネ風 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 とりさきみ 油あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま でんぷん 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	792 31.2	

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!

食育の日 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。

