



# R7. 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	
<b>始業式</b>							
8 火	麦ごはん		からあげ 大根とわかめの酢の物 もずく入りかき玉汁	牛乳 ちくわ とろふ とり肉 たまご わかめ もずく (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま でんぷん 小麦粉	にんにく きゅうり しょうが ねぎ だいこん にんじん たまねぎ	830 36.5
<b>入学式</b>							
9 水	コッペパン		ごぼうのメンチカツ 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 あおさ	コッペパン 油 さとうごま油 ごまじゃがいも パン粉 米粉	ブロッコリー えだまめ キャベツ にんじん ごぼう にんにく しょうが もやし たまねぎ パセリ	791 34.3
10 木	わかめご飯		厚焼きたまご ひき肉とれんこんの和風はるさめ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 とろふ たまご ぶたミンチ 油あげ 麦みそ わかめ (にぼし)	米 麦 さとう はるさめ ごま油 ごま	ねぎ たまねぎ れんこん にんじん しいたけ いんげん	821 30.2
<b>入学・進級お祝い献立</b>							
11 金	カレーライス お祝いゼリー		チキンナゲット 海藻サラダ	牛乳 とり肉 生クリーム 大豆 スキムミルク わかめ 茗わかめ 赤かえでのり	米 麦 油 さとう じゃがいも パン粉 小麦粉 糸かんでん 青じそドレッシング	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんにく りんご いちご	821 23.9
14 月	ミルクパン		しゅうまい③ キャベツの中華和え 木耳と卵の中華スープ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ たまご	ミルクパン さとうごま油 小麦粉 でんぷん 油	キャベツ きゅうり きくらげ ホールコーン たまねぎ しょうが にんじん チンゲン菜 ねぎ	848 33.8
<b>天草宝島デー</b>							
15 火	麦ごはん		いわしの生姜煮 切り干し大根のサラダ 新玉ねぎのみそ汁	牛乳 いわし 厚あげ 麦みそ わかめ (にぼし)	米 麦 さとう ごま でんぷん ノンエッグマヨネーズ	切り干しだいこん にんじん きゅうり ホールコーン しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ えだまめ	823 29.2
16 水	米粉入りにんじん パン		チキンのカレーマヨ焼き 野菜サラダ ポタージュスープ	牛乳 チーズ とり肉 わかめ ひじき スキムミルク とりさきみ	米粉入りにんじんパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油 サラ玉ちゃんドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン にんじん しめじ パセリ	861 37.1
<b>天草宝島デー</b>							
17 木	麦ごはん		ぶりフライ ほうれん草のごまあえ 白玉団子汁	牛乳 ぶり ちくわ とり肉 油あげ	米 麦 油 パン粉 ごま さとう 白玉だんご 小麦粉	ほうれん草 たまねぎ もやし にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	837 33.2
18 金	麦ごはん		鶏とレバーの甘酢和え ツナサラダ つぼん汁	牛乳 豆腐 とり肉 ツナ とりレバー (にぼし)	米 麦 油 さとう 小麦粉 でんぷん さといも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ ごぼう しいたけ こんにやく ねぎ	823 35.4
21 月	コッペパン		ひじきコロッケ にんじんドレッシングサラダ 焼きそば	牛乳 牛ミンチ ぶたミンチ たまご ちくわ ぶた肉 ひじき	コッペパン じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉 オリーブ油 ちゃんぽん麺 油	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きゅうり アスパラガス ホールコーン もやし	861 30.9
<b>天草宝島デー</b>							
22 火	まぜご飯		魚の甘酢あんかけ ほうれん草のサラダ 若竹汁	牛乳 油あげ とり肉 ホキ切り身 とりさきみ 豆腐 かまぼこ わかめ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ 小麦粉	にんじん ごぼう しいたけ いんげん ねぎ ホールコーン たまねぎ ほうれん草 たけのこ	774 35.0
23 水	食パン チョコ大豆クリーム		カラフル菓ごもり卵 ぼんかん 押し包丁	牛乳 ハム たまご ちくわ とり肉 (にぼし)	食パン さといも 米粉 油 小麦粉 チョコ大豆クリーム	ホールコーン えだまめ ぼんかん はくさい にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	837 36.4
24 木	麦ごはん		甘辛きびなご 春キャベツの和え物 さといもの煮物	牛乳 きびなご とり肉 かつお節 てんぷら	米 麦 油 さとう ごま でんぷん さといも じゃがいも	ほうれん草 キャベツ こんにやく たまねぎ にんじん いんげん ごぼう	786 30.5
25 金	ハヤシライス		照り焼きチキン アスパラサラダ	牛乳 牛肉 とり肉 とりさきみ	米 麦 油 さとう じゃがいも でんぷん ごまじょうゆドレッシング	しょうが きゅうり キャベツ にんじん アスパラガス たまねぎ しめじ グリンピース	860 34.1
28 月	丸パンカット		手作りハンバーグ ひじきサラダ コンソメスープ	牛乳 ぶたミンチ 牛ミンチ たまご とりさきみ ひじき とり肉	丸パン パン粉 さとうごま油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも マカロニ	たまねぎ きゅうり ホールコーン キャベツ にんじん パセリ	824 36.9
29 火	昭 和 の 日						
30 水	ピザトースト		ほうれん草オムレツ コールスローサラダ ウイナースープ	牛乳 チーズ ハム たまご とりさきみ ポークウイナー ひよこ豆 レッドキドニー	食パン ノンエッグマヨネーズ 油 さとう じゃがいも でんぷん	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん ほうれん草 パセリ ホールコーン 青えんどう豆	825 32.2



## 保護者の方へ 学校給食に関するお知らせ

**毎月、献立表を配布します。**.....

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。



**給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。**...

給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどをを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。



ご入学・ご進級おめでとうございます。学校給食は、栄養バランスのとれた食事でもちたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、子どもたちが楽しみになるようなおいしい給食作りに努めてまいります。

## 天草宝島デー

天草宝島デーは、天草でとれた食材や天草に昔から伝わる郷土料理などを献立にとりいれて紹介する日です。

今月はコレ! たけのこ

新たまねぎ

ブリ

