



4月 学校給食献立予定表



天草学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょう	
					あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
8	すい	むぎごはん		あつやきたまご にくだんごスープ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ハム たまご ミートボール	こめ むぎ さとう	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ チンゲンサイ かぼちゃ きゅうり コーン	646	23.9
9	もく	にゅうがくしき 入学式							
10	きん	むぎごはん		チキンナゲット カレー おかか和え	ぎゅうにゅう だいす とりにく ぶたにく かつおぶし	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう パン粉	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース きゅうり マッシュルーム キャベツ	660	24.1
		あまくさ宝島デー							
13	げつ	たけのこごはん		けんちん汁 ごまネース和え	あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶり どうふ いりこ	さとう あぶら こんにやく こむぎ粉 パン粉	たけのこ いんげん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	684	27.3
14	か	食パン		いちごジャム 肉うどん トマトサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぎゅうにく かつおぶし こんぶ	パン あぶら さとう うどん いちごジャム	たまねぎ ねぎ にんじん トマト レタス きゅうり	602	25.5
		あまくさ宝島デー							
15	すい	むぎごはん		手作りハンバーグ わかたけじる もやしのごま和え	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご わかめ どうふ かまぼこ かつおぶし	こめ むぎ パンこ さとう ごま さとう	たまねぎ たけのこ きゅうり にんじん もやし しいたけ	670	30.6
16	もく	にんじんパン		ウインナー ラビオリスープ ひじきポテトサラダ	ぎゅうにゅう ひじき ウインナー とりにく	こめこいりにんじんパン ラビオリ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 きゅうり	602	22.1
17	きん	かんげい えんぞく 歓迎遠足							
20	げつ	あひかり きゅうぎょうび 振替休業日							
21	か	ミルクパン		大豆とごぼうのミンチカツ カレースープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とりにく ツナ だいす	ミルクパン あぶら さとう じゃがいも パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり ごぼう	603	27.4
		食育の日 「山鹿地区」							
22	すい	むぎごはん		ちくさやき つぼんじる たけのこのひこぞり	ぎゅうにゅう とりにく たまご どうふ とりにく いりこ てんぷら	こめ むぎ さとう さとも ごま こんにやく ごま あぶら	ほうれん草 しいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ たけのこ	641	29.3
23	もく	ミルクパン		魚の野菜マヨやき マカロニのようふうに えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	ミルクパン パンこ あぶら じゃがいも さとう マカロニ	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ トマト きゅうり キャベツ	652	31.9
24	きん	むぎごはん		すり身お好み天 ぐだくさんみそ汁 エリンギとこん菜のきんぴら	ぎゅうにゅう すりみ ひじき だいす チーズ わかめ どうふ あぶらあげ いりこ	こめ むぎ さとう はくりきこ あぶら しらたき ごま	いんげん しょうが しめじ キャベツ たまねぎ エリンギ にんじん ごぼう	620	28.2
27	げつ	むぎごはん		いわしのカリカリフライ だいすのごもくに キャベツのあえもの	ぎゅうにゅう てんぷら いわし とりにく あつあげ だいす	こめ むぎ げんまいこ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	にんじん ごぼう れんこん キャベツ きゅうり コーン	675	26.1
28	か	かぼちゃパン		レバー入りミートグラタン 春やさいのスープ ゆでたまごのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー チーズ とりにく だいす たまご ハム	こめこ入りかぼちゃパン あぶら マカロニ さとう じゃがいも	たまねぎ しめじ キャベツ トマト にんじん きゅうり	681	30.3
		あまくさ宝島デー							
30	もく	丸パン		じゃがいものでづくりクロック 春キャベツのスープ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく おから たまご とりにく	パン じゃがいも あぶら はくりきこ パンこ さとう カクテルゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ もも パインアップル みかん パナナ	657	23.4

※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、それは教育

おいしく学ぶ
健康的な食事!



楽しく身に付ける
社会性と協働!



自然の恵み
社会のしきみを
食べて実感!

