



[4月] 学校給食献立予定表

天草市立有明小学校



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			えいよりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく レブ(g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをとのえる		
8	すい	カットまるパン		てりやきパティ マヨキャベツサラダ コーンポタージュ	まるパン さとうじゃがいも あぶら パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン りんご	660	22.6
9	もく	ふりかえきゅうぎょうび							
10	きん	むぎごはん		かいそうサラダ カレー おいわいいちごゼリー	こめ むぎごま さとうじゃがいも いちごゼリー	ぎゅうにゅう ハム とりにく かいそう	キャベツ にんじん きゅうりたまねぎ にんにく	662	19.2
13	げつ	コッペパン		フルーツしらたま パンネポロナーゼ	コッペパン さとうしらたまもち パンネ	ぎゅうにゅう だいいず ぶたにく チーズ	もも パインアップル みかん にんじん たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう マッシュルーム	631	21.6
ふるさとくまさんデー									
14	か	むぎごはん		さかなのパンこやき うめおかかあえ つぼんじる	こめ むぎ パンこ あぶら ごま こんにやく さといも	ぎゅうにゅう ホキ とりにく かつおぶし とうふ ちくわ だしりこ	きゅうり キャベツ にんじん うめぼし はくさい ねぎ	598	26.1
15	すい	しよくパン		キャロットサラダ ソースカツ クリームに	しよくパン さとう あぶら バター じゃがいも パンこ でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	673	27.3
16	もく	天草宝島デー ～ブリ～ むぎごはん		プリフライ きくらげサラダ とうふとじゃがいものみそしる	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ブリ とうふ あげ だしりこ	こまつな もやし ねぎ にんじん きくらげ たまねぎ しいたけ	646	25.8
17	きん	かんげいえんそく							
20	げつ	ミルクパン		ポテトサラダ ミネストローネ	ミルクパン さとう じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ハム ベーコン だいいず	きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	632	22.0
21	か	むぎごはん		とりのみそづけやき ごまあえ だごじる	こめ むぎ ごま さとう こむぎこ しらたまこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あげ かつおぶし こんぶ	カリフラワー にんじん はくさい ほうれんそう ごぼう ねぎ しいたけ	657	26.6
22	すい	天草宝島デー ～キャベツ～ ことうパン		かぼちゃコロッケ イタリアンサラダ はるキャベツのスープ	ことうパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも こむぎこ パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく	かぼちゃ きゅうり キャベツ コーン ビーマン にんじん たまねぎ	634	20.8
23	もく	むぎごはん		パンサンデー マーボーどうふ	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ハム とうふ ぶたにく だいいず	きゅうり きくらげ たまねぎ もやし にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ しいたけ	616	23.9
24	きん	天草宝島デー ～たけのこ～ わかめごはん		てばもとのこみ ごまネーズあえ わかたけじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ わかめ チーズ かまぼ とうふ かつおぶし こんぶ	しょうが きゅうり キャベツ コーン ねぎ たけのこ えきたけ たまねぎ	653	27.9
27	げつ	ふりかえきゅうぎょうび							
28	か	むぎごはん		はるキャベツのホイコーロー にくたんごスープ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん じゃがいも ごま パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	たけのこ にら にんにく ねぎ キャベツ ビーマン にんじん たまねぎ しいたけ しょうが	641	23.3
29	すい	しょうわのひ							
30	もく	むぎごはん		ピーナッツサラダ ハヤシライス	こめ むぎ ピーナツ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	ブロッコリー キャベツ にんじん もやし たまねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース	636	19.7

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

4月の天草産の食材



おこめ



しいたけ



いりこ



きくらげ



たけのこ



キャベツ



ブリ

天草宝島デー とは . . .

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取り入れて紹介する日です。毎月、旬の野菜や果物・魚などが出てきます。楽しみにしててください