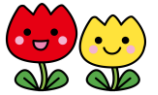




【4月】学校給食献立予定表 倉岳中

栖本学校給食センター 担当:山岡 (TEL:0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
8	水	麦ごはん		白菜ときゅうりの酢の物 うま煮 ばんかん	米 麦 ごま 油 砂糖 こんにやく さといも	牛乳 ちくわ 錦糸卵 鶏肉 厚揚げ 凍り豆腐 さつま揚げ	白菜 きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ れんこん しいたけ いんげん しょうが ばんかん	793.0	28.2
9	木	ミルクパン		キャロットサラダ ミートオムレツ クリーム煮	ミルクパン 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも マカロニ 小麦粉 パター	牛乳 鶏肉 ツナ 卵	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	850.0	33.5
10	金	麦ごはん		白菜と春雨のとろとろ煮 鶏汁 クレープ	米 麦 はるさめ 砂糖 でんぷん こんにやく さといも	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 かつお節 こんぶ	白菜 にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう にんにく しょうが	782.0	28.1
ふるさとくまさんデー									
13	月	麦ごはん		魚の味噌マヨ焼き おかか和え つぼん汁	米 麦 砂糖 油 ごま こんにやく じゃがいも さといも	牛乳 ホキ 鶏肉 かつお節 豆腐 ちくわ だしりこ	きゅうり キャベツ にんじん 白菜 ねぎ	764.0	31.3
14	火	揚げパン		ビーンズサラダ ふわふわ卵のスープ	コッパン 砂糖 油 じゃがいも パン粉	牛乳 ハム きな粉 大豆 大福豆 金時豆 ひよこ豆 ベーコン チーズ 卵	にんじん きゅうり えだまめ コーン たまねぎ 白菜	762.0	28.0
15	水	麦ごはん		あんかけ肉詰めいなり いなか汁	米 麦 でんぷん 砂糖 こんにやく さといも	牛乳 豚肉 卵 あげ すり身 かつお節 こんぶ 鶏肉 豆腐	えのきたけ しめじ キャベツ にんじん ねぎ こまつな ごぼう しょうが	785.0	31.2
16	木	ココアパン		じゃこじゃがサラダ きつねうどん	ココアパン じゃがいも 砂糖 ごま 油 うどん麺	牛乳 あげ ちりめん わかめ こんぶ かつお節	きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	828.0	29.4
17	金	麦ごはん		海藻サラダ カレー	米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも	牛乳 ハム 鶏肉 大豆 海藻サラダ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーン にんにく	817.0	26.1
20	月	振替休業日							
21	火	食パン		ポテトサラダ ミネストローネ	食パン 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 ハム ベーコン 大豆	きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	799.0	27.0
22	水	麦ごはん		春キャベツのホイコーロー 春雨中華スープ	米 麦 砂糖 油 でんぷん はるさめ ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	キャベツ ピーマン にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	772.0	27.0
23	木	天草宝島デー 〜キャベツ〜 里糖パン 天草宝島デー 〜ブリ〜		かぼちゃコロッケ イタリアンサラダ 春キャベツのスープ	黒糖パン 油 小麦粉 砂糖 マカロニ じゃがいも パン粉 でんぷん	牛乳 鶏肉	かぼちゃ きゅうり キャベツ コーン ピーマン にんじん たまねぎ	794.0	25.6
24	金	麦ごはん		ブリフライ きくらげサラダ けんちん汁	米 麦 油 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにやく さといも	牛乳 ブリ 鶏肉 豆腐 いらりこ	こまつな やし ごぼう にんじん きくらげ ねぎ しいたけ	778.0	30.8
27	月	麦ごはん		手羽元の煮込み ごまネズ和え 若竹汁・のりたまごふりかけ	米 麦 砂糖 ごま 油	牛乳 鶏肉 ちくわ こんぶ チーズ かまぼこ 豆腐 かつお節 わかめ ふりかけ	きゅうり キャベツ コーン たけのこ えのきたけ たまねぎ しょうが	789.0	32.7
28	火	コッパン		フルーツ白玉 ペンネポロネーゼ	コッパン 砂糖 白玉もち ペンネ カクテルゼリー	牛乳 大豆 豚肉 チーズ	パインアップル 桃 みかん ほうれんそう にんじん マッシュルーム たまねぎ にんにく しょうが	800.0	26.9
29	水	昭和の日							
30	木	カット丸パン		照り焼きパティ マヨキャベツサラダ コーンポタージュ	丸パン 砂糖 じゃがいも 油 パン粉	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ りんご コーン	843.0	28.1

※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



ばんかん

栖本農家の原田博文さんの
ばんかんです。