



# 4月 五和中学校 献立表

## 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	水	コッパン		コーンポタージュ 野菜メンチ れんこんチップサラダ	牛乳 とり肉 ぶた肉 スキムミルク	コッパン じゃがいも 油 米粉 砂糖 パン粉 でんぷん	たまねぎ 人参 コーン れんこん こまつな キャベツ	804 29.2
9	木	むぎごはん		じゃがいものみそ汁 さばの塩焼 切り干し大根の酢のもの	牛乳 油あげ さば わかめ ちりめん (にぼし)	米 麦 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ キャベツ 大根	777 34.0
10	金	わかめご飯		かき玉汁 からあげ ごまネースあえ・ひとくちゼリー	牛乳 とうふ わかめ たまご とり肉 ちくわ ひじき (にぼし)	米 麦 でんぷん あぶら ごま 小麦粉 でんぷん ノンエッグマヨネーズ ゼリー	たまねぎ 人参 人参 きゅうり えのきたけ しいたけ こまつな	821 36.7
13	月	カットコッパン		米粉のクリームシチュー てりやきパティ キャベツのコールスロー	牛乳 とり肉	コッパン じゃがいも 油 米粉	人参 たまねぎ しめじ コーン ほうれん草 キャベツ コーン	811 34.0
14	火	救給カレー		すいとん団子汁 ストックサラダ バナナ	牛乳 油あげ とり肉 わかめ (にぼし)	米 ごま じゃがいも 砂糖 小麦粉	大根 ごぼう しめじ 人参 ねぎ しいたけ コーン	700 23.9
15	水	米粉パン		春キャベツのスープ 天草ぶりフライ ポテトサラダ	牛乳 ぶり ハム ヨーグルト	米粉パン マカロニ あぶら じゃがいも 小麦粉	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり	750 30.0
16	木	むぎごはん		肉じゃが もやしの酢の物 ばんかん	牛乳 牛肉 とり肉	米 麦 さとう じゃがいも ごま油 ごま	たまねぎ こんにゃく いんげん 人参 もやし キャベツ ばんかん	765 23.3
17	金	古代米ごはん		お姫さん団子汁 れんこんつくね② たけのこのひこすり	牛乳 油あげ とり肉 さつまあげ かつお節 (にぼし)	米 赤米 さとう さつまいも 小麦粉 あぶら	人参 ごぼう れんこん しいたけ ねぎ たけのこ こんにゃく	801 28.9
20	月	黒糖パン		ウインナースープ 白身魚フライ エッグサラダ	牛乳 ホキ 卵 ハム	黒糖パン じゃがいも 油 マカロニ 小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり	847 33.0
21	火	むぎごはん		マーボー豆腐 ぎょうざ パンサンスー	牛乳 あつあげ 豚ひき肉 大豆 ハム きんし卵	米 麦 さとう でんぷん 小麦粉 春雨 ごまあぶら	ねぎ たまねぎ しいたけ 人参 きゅうり たけのこ	856 34.8
22	水	ミルクパン		ミートボールスパゲティ アスパラサラダ デコボンゼリー	牛乳 ミートボール チーズ ハム	ミルクパン スパゲティ 砂糖 オリーブ油	たまねぎ 人参 アスパラガス しめじ にんにく パセリ キャベツ デコボン	914 33.0
23	木	むぎごはん		厚揚げとキャベツのみそ汁 厚焼き卵 きんぴらごぼう	牛乳 厚あげ 卵 牛肉 (にぼし)	米 麦 さとう あぶら ごま	たまねぎ 人参 キャベツ しいたけ ねぎ ごぼう いんげん こんにゃく	803 32.6
24	金	むぎごはん		天草一番カレー 大豆ナゲット② フルーツヨーグルト	牛乳 南関あげ 大豆 ヨーグルト	米 麦 あぶら じゃがいも	たまねぎ 人参 枝豆 コーン バナナ みかん もも パイン	901 22.5
27	月	かぼちゃパン		春雨スープ ひじきコロッケ イタリアンサラダ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ ひじき	かぼちゃパン はるさめ ごま油 じゃがいも 油 砂糖 さとう ノンエッグマヨネーズ 小麦粉	きくらげ 人参 たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり ホールコーン	834 25.0
28	火	むぎごはん		相性汁 ささみのレモン揚げ はくさいのごまあえ	牛乳 とり肉 油あげ (にぼし)	米 麦 さつまいも でんぷん ごま あぶら さとう	人参 こんにゃく たまねぎ ねぎ レモン	784 32.5
30	木	むぎごはん		若竹汁 さばゆずみそ煮 切干大根の含め煮	牛乳 とうふ わかめ さば とり肉 油あげ さつまあげ (かつお節・昆布)	米 麦 さとう ごまあぶら	たけのこ 人参 たまねぎ しいたけ ねぎ だいこん こんにゃく	727 29.2

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

### 学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康に良い食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

### 給食から学ぶこと

- 健康に良い食事のとり方
- 伝統行事や行事食
- 日本や世界の食文化

- 地域の産業
- 環境への配慮
- 感謝の心 など