



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			えいようりょう	
					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 からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく し(%)
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	801	28.6
9	もく	丸パン		しろみぎかなフライ 枝豆とにんじんポタージュ カミカミサラダ	ぎゅうにゅう ホキ ぎゅうにゅう チーズちりめん だいず	パン あぶら こむぎ粉 パン粉	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	848	37.1
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 だいず 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	851	31.5
				あまくさ宝島デー					
13	げつ	たけのこごはん		ふりフライ けんちん汁 ごまネース和え	とりにく ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう ふり とうふ いりこ	こめ ごま さとう あぶら こんにやく こむぎ粉 パン粉	にんじん ごぼう だいこん たけのこ いんげん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	811	31.3
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	768	32.2
				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 とうふ 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	833	37.6
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	783	28.0
17	きん	むぎごはん		ひじきシューマイ マーボーとうふ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず とりにく ひじき	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら アーモンド こむぎこ	キャベツ たまねぎ もやし しょうが にんじん たけのこ きらくげ グリンピース しょうがにんにく しいたけ きゅうり	837	32.5
20	げつ	振替休業日							
21	か	歓迎遠足							
				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 たけのこのひごすり	ぎゅうにゅう とりにく たまごとうふ とりにく いりこ てんぶら	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	799	35.6
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	831	39.6
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 だいず チーズ わかめ とうふ 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	768	34.3
27	げつ	むぎごはん		いわしのカリカリフライ だいずのごもくに キャベツのあえもの	ぎゅうにゅう てんぶら いわし とりにく あつあげ だいず	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	884	34.1
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 だいず たまご ハム	こめこりかぼちゃパン 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	864	37.9
				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 バインアップル みかん パナナ	838	28.7

*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
社会のしくみを
食べて実感!

