

平成31年4月 給食予定献立表

天草中学校

日曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
				熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
8月	麦ご飯		桜にんじんいりカレー 春色サラダ いちごいちえムース	米 小麦 油 じゃがいも さとう ムース	牛乳 チーズ ハム 鶏肉 ムース	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご えだまめ キャベツ アスパラガス コーン	908 25.4
9火	麦ご飯		あおさのみそ汁 鶏肉の香り焼き いりうの花	米 小麦 さとう ごま油	牛乳 豆腐 おから 鶏肉 揚げ 卵 あおさ	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ	854 36.4
10水	ミルクパン		花咲うどん じゃこ和え さわやかりんごゼリー	ミルクパン うどん麺 さとう ごま ゼリー	牛乳 鶏肉 揚げ ちくわ 卵 かまぼこちりめん	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ かんてん もやし	767 33.3
11木	ごはん		若竹汁 花型豆腐 千草和え	米 小麦 ごま さとう	牛乳 かまぼこ 豆腐 わかめ	たけのこ えのきたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン もやし キャベツ	710 25.5
12金	歓迎行事 *お弁当です。						
15月	ライス Rice		Miso soup of new onions Deep fried tube shaped Fish Paste with Green Laver Boiled Vegetables with dried squid	米 小麦 油 小麦粉 ごま さとう	牛乳 豆腐 ちくわ 卵 さきいか あおさ	たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	765 28.6
16火	麦ご飯		春雨スープ 鱈のあおさみそソース焼き 昆布和え	米 小麦 はるさめ でんぷん さとう	牛乳 鶏肉 かまぼこ さわら あおさ こんぶ	にんじん たまねぎ しょうが ちんげんさい キャベツ きゅうり	736 31.8
17水	かぼちゃパン		クレソンいりミルクスープ 新芽チーズ春巻き ツナサラダ	かぼちゃパン ジャがいも はるまきの皮 さとう オリーブオイル	牛乳 ベーコン ツナ チーズ 生クリーム ウィンナー チーズ	にんじん たまねぎ クレソン しめじ きゅうり トマト アスパラ キャベツ	810 32.2
18木	*ふるさと くまさんデー 麦ご飯		うずらの卵のすまし汁 うまかコロッケ たけのこのひこずり/味海苔	米 小麦 さとう 油 パン粉	牛乳 うずらの卵 のり わかめ じゃがいも 馬肉	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ いんげん たけのこ	792 24.6
19金	米粉パン		春のポトフ イースターエッグオムレツ かみかみサラダ	米粉パン じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 ウィンナー ベーコン チーズ かまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ごぼう きゅうり きくらげ	845 38.0
22月	振替休業日						
23火	たけのこご飯		かきたま汁 あじみりん干し ???	米 小麦 でんぷん こんにやく 油 さとう	牛乳 揚げ ちくわ 卵 豆腐 ちくわ あじ てんぷら	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ えのきたけ こんぶ ふき いんげん きぬさや	710 33.4
24水	コッペパン		ミネストローネ 焼きウィンナー ポテトサラダ	コッペパン さとう じゃがいも オリーブ油	牛乳 ベーコン ウィンナー ハム	にんにく にんじん セロリ たまねぎ えだまめ トマト きゅうり	887 32.4
25木	麦ご飯		たけのこのみそ汁 ブリの照り焼き 黒ごま和え	米 小麦 ごま油	牛乳 揚げ てんぷら わかめ	たけのこ にんじん たまねぎ わかめ ねぎ キャベツ もやし	776 37.2
26金	彩りピザトースト		和風スープスパゲティ フルーツヨーグルト	食パン スパゲティ麺 米粉 油 ゼリー	牛乳 ベーコン 貝柱 ヨーグルト 生クリーム チーズ すりみ	たまねぎ ピーマン コーン りんご もも アスパラガス にんじん エリンギ しめじ グリンピース パナパン みかん	760 29.3

\*都合により 献立や材料が変更になる場合があります

今月の目標

毎月の給食目標を書いています。目標に向けて取り組んでみましょう。

4月\*楽しい給食時間にしよう~準備から片付けまでの協力~

毎月19日は「食育の日」です。

19日前後に「ふるさとくまさんデー」を給食で実施します。くまさんデーは、熊本(くま)本県産(さん)の食材や郷土料理を取り入れる日(DAY)とし、熊本の自然や文化、産業などに関心や理解を深め、自分たちの育った郷土を愛する心を育てることを目的としています。

天草町の給食費

一食単価 小学校240円 / 中学校275円

(給食費は食材料費のみで、それ以外の設備や人件費などの経費は含まれていません。)

今月の天草・熊本の食材

その月の給食でつかう天草産、熊本県産のものを使っています。

地域でどんなものがとれるか知ることができます。

こめ(ヒノヒカリ)パン だしりこ すりみ たまご  
たまねぎ きゅうり きゃべつ だいこん にんじん  
じゃがいも しょうが ねぎ アスパラ ごぼう  
ほうれんそう えのきたけ はくさい セロリ たけのこ  
カリフラワー トマト パプリカ ピーマン パセリ

「???'と表示して、献立名を書いている日があります。食品やヒントからどんな料理か予想してみましょう。

はてな給食とは?

今月のはてな給食は、冬に黄色い花を咲かせることが名前の由来の食べもの。春の訪れを告げる山菜として古くから日本で親しまれてきました。すじの通っていることも特徴のひとつです。

英語で食べよう

毎月一日分の献立名を、英語で書きます。声にだして読んでみましょう。(英語表現は、地域や民族、文化や価値観の違いから解釈が異なる場合があります。)