



4月予定献立表

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					血や肉や骨になる たんぱく質・無機質	熱や力になる 炭水化物・脂肪	身体の調子を整える ビタミンA・ビタミンC		
8	火	さくら色ご飯		豆乳みそ汁 甘酢サラダ	卵 牛乳 油揚げ 豆乳 凍り豆腐 鮭フレーク (だし：煮干)	米 ごま でんぷん 油 砂糖	こまつな かぼちゃ 大根 人参 えのきたけ ねぎ たまねぎ レタス	733 26.9	 入学おめでとう 14日(月) 1年生の入学と2～ 6年生の進級のお祝 い献立です。 お祝いの席には欠か せない赤飯です。
9	水	麦ご飯		野菜のみそ汁 マグロカツ わかめの酢の物	牛乳 油揚げ 煮干 わかめ マグロカツ	米 麦 じゃがいも 油 ごま 砂糖	人参 キャベツ たまねぎ ねぎ きゅうり もやし	721 24.5	
10	木	コッペパン		スパゲティナポリタン アスパラとポテトのツナサラダ	牛乳 ロースハム ベーコン ツナ 粉チーズ	パン スパゲティ 油 じゃがいも ごま マヨネーズ	人参 たまねぎ ビーマン ホールトマト マッシュルーム アスパラガス きゅうり	770 29.9	
11	金	中華丼		ごまじゃこ海藻サラダ 肥後ぎょうざ	豚肉 うずら卵 牛乳 しらす 海藻	米 麦 油 でんぷん ごま 砂糖 ごま油	きくらげ たけのこ たまねぎ 人参 キャベツ ねぎ	723 26.1	 19日(日) 熊本市下の学校給食 では毎月19日の食育 の日にふるさとくま さんデーとし、郷土 料理の実施や地域の 産物をを使用する日 にしています。 18日(金) たけのこご飯
14	月	赤飯		すまし汁 松風焼 ミニトマト2個・お祝いゼリー	あずき 牛乳 お野菜つみれ 豆腐 わかめ 鶏肉 おから 卵 (だし：かつお節 昆布)	米 もち米 ごま パン粉 砂糖 お祝いゼリー	たまねぎ 人参 ねぎ ミニトマト	737 33.7	
15	火	麦ご飯		たけのこの煮物 アジの野菜あんかけ	牛乳 鶏肉 厚揚げ あじ	米 麦 砂糖 油 でんぷん	たけのこ こんにゃく 人参 枝豆 いんげん しいたけ たまねぎ	749 35.8	
16	水	麦ご飯		マーボー豆腐 パンサンスー デコポン	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 豆腐 ロースハム 卵	米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ 油 ごま	人参 たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり しらぬひ	800 34.3	 くまごわやさしい 和食の日
17	木	ココアパン		アスパラのクリーム煮 大豆サラダ	牛乳 鶏肉 粉チーズ ロースハム いり大豆	ココアパン じゃがいも 小麦粉 バター マヨネーズ	コーン 人参 たまねぎ しめじ アスパラガス きゅうり キャベツ	802 32.7	
18	金	たけのこご飯		かきたま汁 いわし生姜煮 ごまみそ和え	油揚げ 牛乳 卵 かまぼこ いわし生姜煮 (だし：かつお節 昆布)	米 砂糖 油 じゃがいも ごま でんぷん ねりごま	たけのこ いんげん 人参 もやし たまねぎ ほうれん草 キャベツ	695 27.9	
21	月	ポークカレー		フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油	枝豆 たまねぎ 人参 パナナ ホールトマト みかん 黄桃 パインアップル	766 26.4	宇城地区の「栄養教 諭・学校栄養職員部 会」の取組です。 さまざまな食材をバ ランスよくすること ができます。 ま：豆・豆製品 ご：ごま・種実類 わ：わかめ・海藻類 や：野菜 さ：魚類 し：椎茸・きのこ類 い：いも類
22	火	麦ご飯		ワンタンスープ 豚肉と厚揚げのみそ炒め	牛乳 豚ひき肉 豚肉 厚揚げ	米 麦 油 ワンタン 砂糖	人参 キャベツ たまねぎ ねぎ きくらげ たけのこ ビーマン	731 31.7	
23	水	麦ご飯		肉じゃが 干草和え ししゃもの香味焼き	牛乳 牛肉 厚揚げ 卵 ししゃも	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごま ごま油	たまねぎ 人参 しいたけ しらたき いんげん こまつな キャベツ	763 31.8	
24	木	クッキー.Toast		肉団子と豆のトマトスープ カシュチップサラダ	牛乳 ミートボール 大豆・大福豆・金時豆	パン マーガリン 砂糖 小麦粉 じゃがいも 油 ポテトチップス カシュナッツ	たまねぎ 人参 セロリ パセリ ホールトマト トマト レタス きゅうり	814 26.2	749 23.7
25	金	麦ご飯		タイビーエン 魚とレバーの カシュナッツからめ	牛乳 豚肉 うずら卵 いか ホキ かまぼこ レバー	米 麦 油 はるさめ 砂糖 カシュナッツ	人参 たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ きくらげ ビーマン	779 33.1	
28	月	山菜おこわ		わかたけ汁 ハンバーグケチャップソース じゃこ豆サラダ	油揚げ 牛乳 豆腐 わかめ ハンバーグ 炒り大豆 しらす (だし：かつお節 昆布)	米 もち米 砂糖 ごま油	山菜 人参 たけのこ ねぎ キャベツ	731 31.3	
30	水	麦ご飯 (少なめ)		うどん 季節のかき揚げ ツナ和え	牛乳 かまぼこ わかめ 竹輪 しらす 卵 ツナ (だし：かつお節 昆布)	米 麦 うどん でんぷん 小麦粉 油 ごま 砂糖	人参 しいたけ ねぎ ごぼう アスパラガス たまねぎ キャベツ きゅうり	749 23.7	

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

給食の約束

みんなで楽しく食べる
ため、一人ひとりが意識
して取り組みましょう。

給食の前に手をきれ
いに洗う

協力して準備を行う

いただきます
あいさつをきちんとする

姿勢を正しくし、よく
かんで食べる

汚い話や気持ちの悪
い話をしない

決められた時間内に
食べ終える

食器は大切に使う

いろいろな食べ物となかよくならう

給食ではさまざまな食材を使って献立作成を
していきます。食べたこともなく、味もわからない
のに嫌いだと決めつける「食わず嫌い」はもった
いない。給食はいろいろな食材に出会うチャン
スです。食べ方も成長していきましょう。

保護者の方へ

給食当番の順番がまわって
きましたら、白衣の洗濯をお
願いします。また、清潔なマ
スクの持参もお願いします。