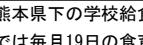
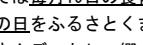
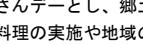
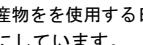
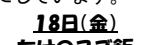
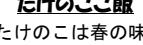
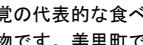
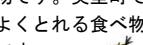
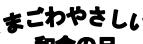
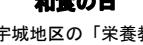


## 4月予定献立表

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)	ごま でんぶん 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	 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	 毎月19日は 食育の日 ふるさとくまさんデー
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ソナラダ	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 ピーマン 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	 19日は 食育の日 ふるさとくまさんデー
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 でんぶん 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	 ふるさとくまさんデー
14	月	赤飯		すまし汁 松風焼き 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	 19日は 食育の日 ふるさとくまさんデー
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 あじ	米 麦 砂糖 油 でんぶん	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	 熊本県下の学校給食では毎月19日の食育の日を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使用する日をしています。
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 でんぶん 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	 19日は 食育の日 ふるさとくまさんデー
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	 19日は 食育の日 ふるさとくまさんデー
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 でんぶん 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	 たけのこは春の味覚の代表的な食べ物です。美里町でよくとれる食べ物です。
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 バナナ ホールトマト みかん 黄桃 パインアップル	766 26.4	 19日は 食育の日 ふるさとくまさんデー
22	火	麦ご飯		ワンタンスープ 豚肉と厚揚のみそ炒め	牛乳 豚ひき肉 豚肉 厚揚	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 ピーマン	731 31.7	 19日は 食育の日 ふるさとくまさんデー
23	水	麦ご飯		肉じゃが 千草和え ししゃもの香味焼き	牛乳 牛肉 厚揚 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	 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とることができます。
24	木	クッキートースト		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 カシュナツツ	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	 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: 植茸・きのこ類 い: いも類
25	金	麦ご飯		タイピーエン 魚とレバーの カシュナツツからめ	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 カシュナツツ	人参 たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ きくらげ ピーマン	779 33.1	 19日は 食育の日 ふるさとくまさんデー
28	月	山菜おこわ		わかたけ汁 ハンバーケチャップソース 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	 19日は 食育の日 ふるさとくまさんデー
30	水	麦ご飯 (少なめ)		うどん 季節のかき揚げ ソナ和え	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 でんぶん 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	 19日は 食育の日 ふるさとくまさんデー

※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。



姿勢を正しくし、よくかんで食べる



給食の前に手をきれいに洗う



協力して準備を行う



あいさつをきちんとする

いだきま



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ろう

給食ではさまざまな食材を使って献立作成をしています。食べたことなく、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。

