

令和6年4月 学校給食献立予定表



和水町菊水共同調理場
TEL 86-4236
FAX 86-4313

中止 予定	日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー	エネルギー	ひとことメモ
						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	たんぱく質	たんぱく質	
小学	10	水	フレンチトースト	○	春野菜のポトフ カシュナッツサラダ お祝いミニゼリー	卵 牛乳 鶏肉 ウインナー	 パン 砂糖 グラニュー糖 油 バター じゃがいも カシュナッツ お祝いゼリー	たまねぎ 人参 春キャベツ スナッペンどう きゅうり レタス コーン	/	832 31.8	ご入学・ご進級おめで とうございます。すき きらいせず、なんでも 食べて丈夫な体を作り ましょう。
中学 小1	12	金	ホットドッグ	○	肉団子のスープ ポテトサラダ お祝いミニゼリー	チーズ 牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 ウインナー	パン はるさめ 油 じゃがいも お祝いゼリー	たまねぎ キャベツ ねぎ 人参 きゅうり コーン		627 23.3	小学校は今年度初めて の給食です。ホット ドッグを調理場で手作 りします。
	15	月	たけのこごはん	○	かきたま汁 いわしのカリカリフライ ごま酢あえ	油揚げ 卵 豆腐 鶏肉 かまぼこ（昆布）わかめ 牛乳（本かつお）いわし	米 砂糖 油 ごま 米ぬか 澱粉	たけのこ 人参 ほうれん草 しいたけ きぬさや えのきたけ もやし きゅうり	588 24.9	773 32.2	春を代表する旬の食材 といえばたけのこです ね。生のたけのこが味 わえるのは、この時期 だけです。
	16	火	麦ごはん	○	マーボー豆腐 肥後ぎょうざ しそひじきサラダ	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆 しそひじき 豆腐 鶏ひき肉	米 澱粉 油 麦 ごま油 ごま	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ きゅうり 大根 枝豆 コーン キャベツ なら	674 23.4	881 29.4	マーボー豆腐は中華料 理の1つです。給食を 通して、いろいろな料 理を知ってください ね。
	17	水	春野菜カレー （麦ごはん）	○	（春野菜カレーの具） ごまいりこ フルーツミックス	牛乳 いりこ 豚肉	米 砂糖 麦 じゃがいも ごま	たまねぎ 人参 たけのこ アスパラガス トマト りんご みかん パイン 黄桃 パナナ	678 20.6	863 25.3	春においしい食べ物は たくさんありますね。 今日は、たけのことア スパラガスを使った春 野菜カレーです。
ふるさとくまさんデー											
	18	木	麦ごはん	○	かしわ汁 太刀魚フライ サラ玉のおかかあえ	牛乳 豆腐 鶏肉 （煮干）太刀魚 糸かつお	米 油 砂糖 麦 じゃがいも こんにゃく	大根 ごぼう 人参 しいたけ ねぎ きゅうり サラダたまねぎ キャベツ	686 23.7	822 27.1	月に1回の「ふるさと くまさんデー」。熊本 県各地の食べ物や料理 を紹介します。
小学	19	金	いちごの蒸しパン	○	スパゲティミートソース スナッペンどうのサラダ	豆乳 牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 チーズ ツナ	砂糖 ホームケーキミックス 油 スパゲティ ごま	いちご たまねぎ キャベツ 人参 スナッペンどう コーン	/	829 30.7	冬から春にかけて旬を 迎えるいちご。和水町 産の生のいちごを使っ て、蒸しパンを作ります。
	22	月	麦ごはん	○	新じゃがのうま煮 春雨の酢の物 手作り佃煮	牛乳 いりこ 鶏肉 短冊昆布 天ぷら ハム 糸かつお	米 油 砂糖 麦 じゃがいも こんにゃく はるさめ ごま	たまねぎ 人参 しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	636 22.0	804 27.1	春から初夏にかけて 「新じゃが」が出回り ます。皮がうすく、や わらかくておいしいで すよ。
	23	火	麦ごはん	○	春キャベツのみそ汁 さわらの照り焼き 五目きんぴら	牛乳（煮干） 厚揚げ さわら わかめ 豚肉 天ぷら	米 砂糖 油 麦 ごま こんにゃく	春キャベツ たまねぎ えのきたけ 人参 ねぎ ごぼう いんげん	629 26.7	789 32.5	さわらは漢字で書く と、魚へんに春（鱈） と書きます。漢字の通 り、春においしい魚で す。
	24	水	ミルクパン	○	米粉のシチュー トマトオムレツ グリーンサラダ	牛乳 牛乳 鶏肉 白いんげん 卵	ミルクパン 油 じゃがいも 米粉	たまねぎ 人参 しめじ トマト チンゲンサイ きゅうり レタス コーン	641 23.4	832 29.8	チンゲン菜は年じゅう 出回っていますが、春 と秋が旬の食べ物で す。今日はシチューに 使っています。
	25	木	ビビンバ （麦ごはん）	○	わかめスープ （ビビンバの具）	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ	米 ごま 油 麦 砂糖 ごま油	人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ きくらげ ぜんまい ピーマン もやし ほうれん草	588 23.0	743 28.3	ビビンバは韓国料理の ひとつで、韓国の混ぜ ごはんです。ビビンバ の具をごはんに混ぜて 食べましょう。
	26	金	黒糖パン	○	五目うどん かぼちゃコロツケ ごぼうサラダ	牛乳 かまぼこ 鶏肉 油揚げ（昆布） （本かつお）ツナ	黒糖パン うどん麺 油 ごま	人参 しめじ ねぎ ごぼう キャベツ かぼちゃ きゅうり コーン	681 24.2	871 30.2	春から初夏にとれる 新ごぼうは、香りがよ くやわらかいのが特徴 です。
和水町共通メニュー（なごみランチ） ～ま・ご・わ・や・さ・し・い～											
	30	火	麦ごはん	○	新じゃがのみそ汁 魚のビーンズマヨ焼き ごまあえ	牛乳 豆腐 油揚げ（煮干）わかめ ホキ 白いんげん豆	米 砂糖 麦 じゃがいも 小麦粉 ごま ねりごま	キャベツ 人参 ねぎ きゅうり もやし	627 24.0	787 29.2	今年のなごみランチは 「まごわやさしい」を 使った献立です。ま・ ご・わ・や・さ・し・ いを覚えてください ね。

* 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。
* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。
* だし汁をとる目的で使用する食品を（本かつお）（昆布）（煮干）と表示しています。

