

令和7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			小学	中学	ひとことメモ
						赤	黄	緑	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
						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			
小学	10	木	赤飯(ごま塩)	○	のっぺい汁 松風焼き きゅうりのおかか漬け	あずき 牛乳 竹輪 厚揚げ(煮干) 鶏肉 卵 糸かつお ごま塩	米 さといも もち米 油 澱粉 こんにやく パン粉 砂糖 ごま ごま油	人参 ごぼう 大根 ねぎ しいたけ れんこん きゅうり	799 33.8	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	11	金	いちごの蒸しパン	○	スパゲティミートソース スナップえんどうのサラダ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 ツナ	砂糖 ホームケーキミックス スパゲティ 油 ごま	いちご たまねぎ キャベツ 人参 えんどう コーン	661 24.4	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。	
	14	月	春野菜カレー(麦ごはん)	○	(春野菜カレーの具) いりこの酢炊き フルーツヨーグルト	牛乳 いりこ 豚肉 ヨーグルト	米 油 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	683 22.5	870 27.5	春に美味しい食べ物はたくさんありますね。今日は、たけのこアスパラガスを使った春野菜カレーです。
	15	火	麦ごはん	○	新じゃがのみそ汁 さわらの照り焼き しそひじきあえ	牛乳 豆腐 油揚げ(煮干) さわら わかめ しそひじき	米 砂糖 麦 じゃがいも	たまねぎ 人参 ねぎ きゅうり キャベツ	606 24.4	759 29.7	さわらは漢字で書くと、魚へんに春(鱸)と書きます。漢字の通り、春に美味しい魚です。
	16	水	麦ごはん	○	マーボー豆腐 ぎょうざ 海藻サラダ	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆 豆腐 海藻 ぎょうざ	米 澱粉 油 麦 ごま油 ごま	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ キャベツ 大根 コーン	670 23.4	858 28.6	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	木	たけのこごはん	○	すまし汁 あじフライ ごま酢あえ	油揚げ 豆腐 鶏肉 牛乳 かまぼこ(昆布) (本かつお) あじ	米 砂糖 油 ごま 米ぬか パン粉 小麦粉	たけのこ 人参 しいたけ きぬさや たまねぎ えのきたけ ほうれん草 もやし キャベツ きゅうり	600 24.8	734 30.4	今年のなごみランチは「地産地消」をテーマに実施します。今月の食材は春が旬の「たけのこ」です。
	18	金	フレンチトースト	○	春野菜のポトフ カシュナッツサラダ	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	たまねぎ 人参 キャベツ えんどう きゅうり レタス コーン	827 32.0	「春野菜のポトフ」には、春～初夏にかけて旬を迎えるスナップえんどうを使います。いろいろな豆がおいしい季節です。	
	21	月	こまつなじゃこごはん	○	かしわ汁 太刀魚のからあげ サラ玉と甘夏のサラダ	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 厚揚げ(煮干) 太刀魚	米 ごま油 麦 ごま じゃがいも こんにやく 澱粉 油	こまつな 大根 人参 ごぼう ねぎ 甘夏みかん キャベツ きゅうり サラダたまねぎ	641 22.6	790 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。今月は「水俣・芦北」地域です。
	22	火	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 ごま 砂糖 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 大豆もやし ほうれん草	591 23.0	747 28.3	「大阪・関西万博」が開催されることにちなんで、「万博参加国」の料理を紹介します。今月は「韓国」を紹介します。
	23	水	黒糖パン	○	五目うどん いわしのかりかりフライ ごぼうサラダ	牛乳 かまぼこ 鶏肉 油揚げ(本かつお)(昆布) いわし ツナ	黒糖パン うどん麺 油 じゃがいも パン粉 ごま	人参 しめじ ねぎ ごぼう きゅうり コーン 枝豆	632 25.3	871 34.1	春から初夏が旬の新ごぼう。完全に成長する前の若い状態で収穫するので、香りがよくやわらかいのが特徴です。
	24	木	麦ごはん	○	肉じゃが 野菜のふっくら寄せ 切干大根の酢の物	牛乳 豚肉 魚すり身 天ぷら	米 砂糖 油 麦 じゃがいも こんにやく ごま	たまねぎ 人参 いんげん コーン 千切大根 キャベツ きゅうり	637 22.4	804 27.3	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。
	25	金	ミルクパン	○	米粉のシチュー トマトオムレツ フレンチサラダ	牛乳 牛乳 鶏肉 卵 白いんげん豆ペースト	ミルクパン 油 じゃがいも 米粉 バター 砂糖	たまねぎ 人参 しめじ チンゲンサイ トマト きゅうり レタス コーン	639 23.3	832 29.7	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。
	28	月	麦ごはん	○	かきたま汁 魚のみそマヨ焼き 五目きんぴら	牛乳 卵 豆腐 かまぼこ (本かつお)(昆布) ホキ 青のり 白いんげん豆ペースト 豚肉 天ぷら	米 澱粉 油 麦 砂糖 こんにやく ごま	ほうれん草 えのきたけ 人参 ごぼう いんげん	617 28.0	777 34.0	給食では、いろいろな魚料理が登場します。魚には体によい栄養があるので、ぜひお家でも進んで食べてください。
小学	30	水	麦ごはん	○	春キャベツのみそ汁 手作りコロケ ミニトマト	牛乳(煮干) わかめ 厚揚げ 豚ひき肉 卵	米 油 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉	キャベツ たまねぎ しめじ 人参 ねぎ ミニトマト	859 26.2	キャベツは時期によって、それぞれ特徴があります。春キャベツは葉の巻きがやわらかく、甘みがあります。	

* 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。