

令和2年4月 学校給食献立予定表



*令和2年度は、下記施設で給食を作ります
 和水町菊水共同仮設調理場
 〒861-0924 和水町大田黒577
 TEL 0968-34-4236
 FAX 上と同じ

中止 予定	日	曜	主食	牛 乳	おかず	材料			小学		ひとくちメモ
						赤	黄	緑	熱量	熱量	
						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	蛋白	蛋白	
	10	金	ミルクパン	○	春雨のスープ 大豆と豆腐のフライ ゆで野菜・ももゼリー	牛乳 豚肉 いか 大豆と豆腐のフライ	ミルクパン 油 マーガリン ごま 緑豆春雨 ももゼリー	きくらげ 人参 たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	647 24.5	783 29.3	ご入学ご進級 おめでとうございます。 今年度最初の給 食です。
	13	月	麦ごはん	○	新じゃがいものみそ汁 塩さば れんこん甘辛いため	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ (煮干) さば 豚肉	米 油 砂糖 麦 じゃがいも こんにやく ごま	えのき たまねぎ ねぎ れんこん ピーマン 人参	629 28.0	806 34.5	この春に掘り 上げられた新 じゃがいもの みそ汁です
小学 校	14	火	麦ごはん	○	五目煮 野菜のみそいため ヨーグルトレーズン	牛乳) 油揚げ 鶏肉 こんぶ 大豆 豚肉	米 砂糖 油 麦 じゃがいも こんにやく	れんこん ごぼう いんげん 人参 にんにく レーズン キャベツ もやし ピーマン	638 23.1	801 28.4	デザートは、レ ーズンにヨーグル ト味のチョコをコー ティングしてあり ます
小学 校	15	水	背割りコッ ペパン	○	ワンタンスープ カレーそばろ フルーツミックス	牛乳 チーズ 豚肉 わかめ 鶏肉 大豆	コッペパン ワンタン 油	筍 パイン たまねぎ 人参 ねぎ にんにく 枝豆 バナナ トマト みかん 黄桃 ｷｬｲ	603 25.9	765 32.7	コッペパンに カレーそばろ を挟んで食べ ましょう
	16	木	麦ごはん ふるさとくまさんデー	○	若竹汁 太刀魚フライ サラたまちゃんサラダ	(本かつお)わかめ 太刀魚フライ ツナ 牛乳 かまぼこ 豆腐	米 油 麦 ごま	人参 たけのこ キャベツ ねぎ スナッフえんどう えのき サラダたまねぎ	626 21.3	813 26.5	ふるさとくま さんデー。芦北水 俣地域の料理で す。
中学 校	17	金	米粉パン	○	春キャベツのスパゲティ かみんこサラダ	牛乳 チキンハム 豚肉 さきいか チーズ	米粉パン 油 スパゲッティ ごま マヨネーズ	キャベツ なす たまねぎ にんにく きゅうり きくらげ しめじ ごぼう	610 26.0	786 33.2	米粉パンは熊 本県産小麦粉 から作られま す
	20	月	麦ごはん	○	豚汁 あじゴマフライ 人参サラダ	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 あじゴマフライ (煮干) ささみ	米 じゃがいも 麦 こんにやく 油	ごぼう 大根 ねぎ 人参 きゅうり	621 23.9	792 29.1	ごまは不足し がちな食品で す
	21	火	麦ごはん	○	あおさ汁 ほうれん草オムレツ 切干大根のごまマヨネーズ	牛乳 油揚げ 鶏肉 あおさ オムレツ ツナ	米 ごま 麦 じゃがいも マヨネーズ	ねぎ たけのこ キャベツ 人参 千切大根 スナッフえんどう	628 22.2	828 27.9	切干大根は保 存食として重 宝します
	22	水	黒糖パン	○	ポークビーンズ 魚の黄金焼き もやしのごま酢あえ	牛乳 ひよこ豆 豚肉 金時豆 サケ 大豆 白いんげん豆	黒糖パン 薄力粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ごま	たまねぎ 人参 枝豆 コーン もやし きゅうり	640 32.5	809 40.5	大豆がたっぷり とれる献立 です
	23	木	麦ごはん	○	麻婆豆腐 シューマイ きゅうりの即席漬	牛乳 豚肉 豆腐 こんぶ シューマイ	米 油 砂糖 麦 澱粉 ごま	人参 たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり たけのこ	645 22.9	844 28.8	シューマイは 小学校2個、 中学校3個で す
	24	金	横割りコッ ペパン	○	かぼちゃのクリーム煮 白身魚フライ レタス	牛乳 鶏肉 生クリーム 白身魚フライ	コッペパン じゃがいも バター	人参 たまねぎ かぼちゃ レタス マッシュルーム	625 23.6	780 28.6	パンに白身魚 フライとレタ スを挟んで食 べましょう
	27	月	麦ごはん	○	新たまねぎのみそ汁 小いわし梅の香揚げ ひじきのいり煮	ひじき 牛乳 豆腐 わかめ (煮干) 鶏肉 油揚げ 小いわし梅の香揚げ	米 油 麦 じゃがいも 砂糖	たまねぎ ねぎ いんげん 人参	610 21.6	820 27.8	春が旬の新玉 ねぎのみそ汁 です。
	28	火	麦ごはん	○	肉じゃが 具入り卵焼き ごまきゅうり	牛乳 厚揚げ 豚肉 具入り卵焼き	米 ごま 砂糖 麦 じゃがいも こんにやく 油	たまねぎ 人参 しいたけ グリンピース きゅうり	619 21.7	803 27.3	具入り卵焼きは、 ほうれん草やし しいたけなど、6種類 の具が入ってい ます。
	30	木	麦ごはん	○	かき玉汁 さわらの照り焼き 大根サラダ	牛乳 わかめ ツナ たまご 豆腐 さわら	米 麦 澱粉 じゃがいも マヨネーズ ごま	人参 たまねぎ ねぎ 大根 枝豆 アスパラガス	621 25.5	798 31.3	春が旬のさわ らを調味料に つけてから焼 きます

* 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)(煮干)と表示しています。

|

|

|