



# 令和2年 4月 こんだてよていひょう

新和学校給食センター

ひょう	しゅしよく	牛乳	おかず	きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
				ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちようしをととのえる		
8	水	むぎごはん	ちくわのピーナッツあげ はるキャベツのごまサラダ つぼんじる	こめ むぎ あぶら こむぎこ アーモンド じゃがいも こんにやく マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ とうふ あおのり	にんじん キャベツ ごぼう きゅうり しいたけ ねぎ	651	22.4
9	木	こくとうパン	ふわふわすりみやき エスニックサラダ インディアンポテト	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう すりみ とうふ たまご へん わかめ ひじき あおのり	にんじん たまねぎ きゅうり しょうが しいたけ グリンピース パイナップル ねぎ ミニトマト	671	30.5
入学お祝い給食								
10	金	ちらしずし	はながたハンバーグ スナッフエンドウのサラダ わかたけじる さくらもち	こめ あぶら さとう ごま さくらもち	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご へん わかめ とうふ かまぼこ	にんじん キャベツ ごぼう きゅうり たけのこ スナッフエンドウ しいたけ いんげん	683	24.5
和食デー								
13	月	むぎごはん	さわらのてりやき さんさいサラダ あおさのみそしる	こめ むぎ ごま さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう さわら ちくわ とうふ あおさ みそ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ えのきたけ さんさい	641	26.7
14	火	ホットドッグ	トマトサラダ ひじきスパゲティ	パン さとう あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ ソーセージ てんぷら ひじき わかめ	にんじん キャベツ トマト きゅうり たまねぎ コーン にんにく いんげん レモン	666	27.2
15	水	ハヤシライス	かみかみサラダ ばんかん	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いか ひじき	にんじん きゅうり しょうが たまねぎ グリンピース ばんかん	674	21.1
ふるさとくまさんデー (水俣・葦北地区)								
16	木	ココアパン	たちうおフライ サラたまサラダ やさいスープ あまなつゼリー	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たちうお ベーコン ツナ きくらげ	にんじん キャベツ サラダたまねぎ きゅうり ほうれんそう あまなつみかん	658	23.9
17	金	ゆかりごはん	ぎょうぎ ナムル ちゅうかスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごま マロニー	ぎゅうにゅう ぎょうぎ ぶたにく きくらげ	にんじん キャベツ もやし きゅうり しいたけ たまねぎ ゆかり	655	22.0
20	月	むぎごはん	カラフルたまご しおこんぶあえ たけのこいりにくじゃが	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン てんぷら こんぶ	にんじん キャベツ コーン きゅうり たけのこ たまねぎ グリンピース	668	27.4
21	火	しよくパン	さかなのコロコロやき ごぼうサラダ ミネストローネ	パン さとう ごま マヨネーズ じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう さけ たら チーズ ベーコン	にんじん きゅうり パセリ ごぼう たまねぎ トマト えだまめ セロリ	690	27.6
22	水	むぎごはん	だいずのかきあげ えのきのあますあえ じゃがいものみそしる	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ちりめん だいず たまご とうふ みそ あぶらあげ あおさ ちくわ	にんじん キャベツ コーン きゅうり えのきたけ ごぼう たまねぎ ねぎ	668	24.7
調理員が考えた給食								
23	木	まるパン	れんこんいりつくね シモンサラダ さらさらシチュー シューチーズ	パン さとう じゃがいも クルトン シューチーズ	ぎゅうにゅう とりにく つくね へん	にんじん キャベツ コーン たまねぎ きゅうり パセリ	688	26.3
24	金	たけのこごはん	いわしフライ ひじきサラダ もずくスープ	こめ むぎ あぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう いわし ちくわ たまご とうふ かまぼこ ひじき もずく あぶらあげ	にんじん キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ しいたけ たけのこ いんげん	636	24.9
27	月	むぎごはん	さかなのカップやき アーモンドあえ とりじる	こめ むぎ さとう アーモンド じゃがいも こんにやく マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ へん たら みそ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ごぼう ねぎ しめじ	686	28.3
旬の食材たっぷり給食								
28	火	ミルクパン	タンドリーチキン あまなつサラダ はるやさいスープ	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト きくらげ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ アスパラガス たけのこ あまなつみかん	645	26.8
30	木	しよくパン	はるまき レモンあえ おやこうどん りんごジャム	パン あぶら さとう うどん ジャム	ぎゅうにゅう はるまき とりにく たまご ちくわ	にんじん キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ ミニトマト レモン	675	24.3

※都合により、献立や材料が変更になる場合があります。

## 今月の目標 係や当番の仕事を覚えよう。

毎月、給食時間の目標を立てたいと思います。目標を意識して給食時間を過ごしましょう。



### 毎月19日は食育の日「ふるさと熊(くま)産(さん)デー」

毎月19日は、食について考える日です。給食では、この19日前後に「ふるさとくまさんデー」を設け、熊本県産の食材や郷土料理を取り入れた給食を提供したいと思います。熊本の自然や文化・産業などに関心や理解を深め、自分たちの育った郷土を愛する心を育ててほしいと思います。



### 毎月13日は一汁三菜の日「和食デー」

2016年に、さまざまな栄養素がバランスよくとれる「一汁三菜」という和食のスタイルを子ども達につなげていく目的で制定されました。給食では、この13日前後に和食給食を提供したいと思います。

《今月の天草産》

こめ キャベツ アスパラガス あおさ  
きゅうり しいたけ さわら  
スナッフエンドウ  
じゃがいも いんげん ばんかん たちうお