



令和5年 4月献立予定表



天水学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名 (こんだてめい)	おもなざいりょう			小学校 エネルギー たんぱく質	中学校 エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				あか	きいろ	みどり			
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる			
12	水		むぎごはん ポークカレー フルーツミックス いりこのごまがらめ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ 大豆 なまクリーム いりこ	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう カシューナッツ	たまねぎ にんじん えだまめ みかん もも パイン カクテルゼリー	744 230	882 26.7	ご入学・ご進級おめでとうございます。みなさんの健やかな成長を願って、安全安心でおいしい給食を作っています。
13	木		むぎごはん わかめスープ ピビンバ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ちくわ (にぼし) ぎゅうにく ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじん だいこん ねぎ もやし しいたけ チンゲンサイ	594 25.9	700 30.2	ピビンバは、韓国の混ぜごはんです。ピビンバのピビンとは「混ぜる」、パとは「ごはん」という意味があります。
14	金		にんじんパン オニオンスープ じゃがいもとアスパラのグラタン だいすサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうにゅう しらす チーズ 大豆	にんじんパン さとう あぶら じゃがいも バター こめこ	にんじん たまねぎ こまつな アスパラガス パセリ きゅうり キャベツ	642 24.9	785 29.7	天水町では、春から初夏にかけてアスパラガスの栽培が盛んです。給食センターでは、天水町で作られたアスパラガスを使用しています。
17	月		わかめごはん こうはくだんじろ とり肉のからあげ ゆかりあえ・おいわいゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ちくわ とうふ (にぼし) とりにく	こめ もち でんぶ あぶら おいわいゼリー	にんじん えのきたけ はくさい ねぎ キャベツ チンゲンサイ	693 23.5	830 29.6	今日は、入学・進級おめでとう献立です。お祝いの紅白のもちとゼリー、給食の人気メニューのからあげを取り入れました。
18	火		むぎごはん とうふじる さばのしょうがに ごまあえ	ぎゅうにゅう とり とうふ わかめ (かつお) さばのしょうがに	こめ むぎ ごま じゃがいも	にんじん だいこん しいたけ ねぎ もやし キャベツ	619 25.6	741 30.2	今日のとうふじるのだしは、「かつおぶし」からとっています。かつおのうま味成分は「イノシン酸」といいます。うま味成分は他にも、しいたけの「グルタミン酸」やこんぶの「グルタミン酸」があります。
19	水		ざっくごはん ハヤシチュー オムレツ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なまクリーム オムレツ	こめ 十五穀米 じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ みかん	700 21.3	859 26.0	ざっくごはんには、むぎのほかには、大豆・あわ・ひえ・きびなどのざっくが入っています。プチプチの食感です。
20	木		むぎごはん とりごぼろじる たいほうまき ピーナツあえ	ぎゅうにゅう とり とうふ あぶらあげ (にぼし) むぎもちちくわ ぶたにく	こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも 天ぷらこピーナツ	ごぼろ にんじん だいこん ねぎ たまねぎ えだまめ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	715 27.8	814 30.5	大福善きは、天竺の給食で人気のメニューで、コロケの具をちくわにはさんであげたものです。形が大福にしていることから、この名前がつけられました。
21	金		コッパンカット コーンスープ スティックドック パインサラダ	ぎゅうにゅう とり とうにゅう スティックドッグ	コッパン さとう じゃがいも こめこ オリーブオイル	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり パイン	576 24.3	716 29.6	今日は、スティックドックをコッパンにはさんで食べてください。しっかりとよくかんであわてず、食べましょう。
24	月		むぎごはん たぬきじる たちうおのこうみだれ サラたまサラダ・みかんゼリー	ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ (にぼし) たちうお ロースハム	こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら さとう	にんじん えのきたけ ねぎ しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ みかんゼリー	660 20.4	789 24.2	今日はふるさとくまさんデーです。芦北地区の紹介です。芦北では、太刀魚やサラダたまねぎがたくさんとれます。
25	火		むぎごはん マーボーはるさめ やきぎょうざ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく 大豆 赤みそ ぎょうざ	こめ むぎ さとう はるさめ あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ なら しょうが もやし チンゲンサイ	647 23.2	812 28.8	ぎょうざは、焼いたり、ゆでたり、あげたりと色々な調理法があります。日本ではごはんと一緒に食べることが多いですが、中国ではぎょうざだけで食べるそうです。
26	水		たけのこごはん おやさいつみれ だいすとうふのかわりやき おかかあえ	ぎゅうにゅう おやさいつみれ とうふ (にぼし) かつおぶし 大豆ととうふのフライ	こめ あぶら じゃがいも	たけのこ にんじん えだまめ ごぼろ ねぎ えのきたけ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	600 25.7	708 28.9	今が旬のたけのこを使ったたけのこごはんを作りました。たけのこのあく抜きには、米ぬかや米のとぎしるが使われます。これで、えくみがとれます。
27	木		むぎごはん たまねぎのみそ汁 いわしのうめ ちりめんあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ (にぼし) 麦みそ わかめ いわしのうめ ちりめん	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい キャベツ もやし チンゲンサイ	608 24.2	721 28.1	玉名市では毎月、旬の食材を使ったみそ汁を作ります。今月は、新たまねぎを使ったみそ汁です。みずみずしくて、あまいのが特徴です。
28	金		ミルクパン ベンネナポリタン あじゴマフライ アスパラガスサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ あじゴマフライ ツナ	ミルクパン あぶら パンネ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン アスパラガス キャベツ きゅうり	662 26.5	854 33.4	パンネは、イタリアでよく食べられています。よく見ると、パンの先のような形をしています。バスタマカロニといっしょのなかまで。

*諸事情により献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。その際はご連絡いたします。