

令和6年度 4月予定献立表

【お知らせ①】パンの日が月曜日に変更になります。また、連休明けの火曜日は、パンの日になることがあります。
 【お知らせ②】環境に配慮し、ストローを使用せず紙パックから直接飲むタイプの容器に変更されます。

宇城市学校給食センター

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゆう	おかず	おもなざいりょう			ひとくちメモ
				あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつちやからになる	みどり からだのちようしをととのえる	
にゅうかく・しんきゅうおいわいこんでて							
10	すい	ハヤシライス	マカロニサラダ おいわいゼリー	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ハム	こめむぎあぶら じゃがいも さとう スパゲッティ おいわいゼリー マヨネーズ ふうドレスシング	たまねぎ グリーンピース にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	<p>新しい学年のスタートです。友だちや先生方と協力して、楽しい給食時間しましょう。また、今年度から宇城市すべての学校の給食を給食センターで作ります。これからも安全安心でおいしい給食作りに努めてまいります。どうぞよろしくお願ひします。</p> <p>ふるさとくまさんデー</p> <p>熊本県下の学校給食では、毎月19日の食直の日をふるさとくまさんデーとし、熊本県の郷土料理を紹介したり、地域でとれた食材を使ったりする日にしつくり、宇城市学校給食センターでもその取組を行っています。</p> <p>今月のふるさとくまさんデーは、4月17日に実施します。宇城市産のいちごを使い、フルーツゼリーを作ります。</p> <p>「まごわやさしい」</p> <p>和食の日</p> <p>「まごわやさしい」とは、和の食材の頭文字をわかりやすい語呂合わせにしたものです。7種類の食材を食事にバランスよく取り入れることで、健康的な食生活が送ることができるといわれています。</p> <p>まご:豆 豆製品 ご:ごま 種実類 わ:わかめ・海そう類 や:野菜 さ:魚類 し:椎茸・きのこ類 い:いも類</p> <p>御家庭の食卓にも意識して取り入れてみられると良いですね。</p>
11	もく	むぎごはん	マーボー豆腐 ちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゆう ぶたひきにく レバー だいず とうふ ハム	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ もやし きゅうり きくらげ	
12	きん	むぎごはん	ぶたじゃが はるさめのすのもの いっしょくなっとう	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ とりささみ なっとう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう はるさめ	たまねぎ ほししいたけ にんじん いんげん しらたき きゅうり キャベツ	
15	けつ	しよくパン	ポークビーンズ キャベツのマスタードサラダ いちごジャム	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン だいず ハム	パン オリーブゆ じゃがいも さとう あぶら いちごジャム	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	
16	か	むぎごはん	はるさめスープ ミートボールとレバーのあますいため	ぎゅうにゆう ぶたにく とりレバー ミートボール	こめ むぎ はるさめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ えだまめ	
ふるさとくまさんデー：うきしでとれたいちごをつかってフルーツゼリーをつくりまます！							
17	すい	むぎごはん	とりにくとはるやさいのカレー フルーツゼリー	ぎゅうにゆう とりにく だいず	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム アスパラガス セロリ りんご みかん もも パイナップル いちご	
18	もく	むぎごはん	トックスープ ホイコーロー	ぎゅうにゆう ベーコン ぶたにく あぶらあげ あつあげ	こめ むぎ トック ごまあぶら あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ もやし きくらげ キャベツ コーン ピーマン たけのこ	
19	きん	むぎごはん	じゃがいものみそじる かほちやくひきにくフライ ごぼうとくきわかめのきんぴら	ぎゅうにゆう あぶらあげ とうふ わかめ ぶたにく くきわかめ にほし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんにやく いんげん	
ハンバーグをパンにはさんでたべよう！							
22	けつ	カットまるパン	はるやさいのポトフ てりやきハンバーグ コールスローサラダ	ぎゅうにゆう ウィンナー ハンバーグ	パン オリーブゆ じゃがいも さとう でんぶん	キャベツ カリフラワー たまねぎ にんじん パセリ りんご きゅうり コーン	
「まごわやさしい」わしよくのひ：(ま)あぶらあげ・とうふ(ご)ごま(わ)こんぶ(や)やさい(さ)いわし(し)ほししいたけ(い)じゃがいも							
23	か	むぎごはん	のっぺいじる いわしおかに ささみとやさいのごますあえ	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ とうふ いわしおかに とりささみ かつおぶし こんぶ	こめ むぎ でんぶん ごま じゃがいも ねりごま さとう	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにやく ほししいたけ キャベツ きりぼし だいこん きゅうり	
かみかみこんでて：ごぼうとさきいかをつかいます！							
24	すい	むぎごはん	こうやどうふとやさいのふくめに ごぼうとさきいかのかみかみあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにゆう こうやどうふ とりにく あつあげ さきいか ひじき	こめ むぎ じゃがいも さとう マヨネーズ ふうドレスシング ごま あぶら	たまねぎ たけのこ にんじん こんにやく ほししいたけ いんげん ごぼう きゅうり コーン うめ	
25	もく	むぎごはん	スーミータン はるまき もやしのナムル	ぎゅうにゆう ベーコン たまご ハム はるまき	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま	コーン たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり もやし きくらげ	
26	きん	たけのこごはん	はるやさいのみそじる いわしのかりかりフライ(100) やさいのごま Mayo あえ	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ いわしフライ あつあげ ツナ ひじき にほし	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ ふうドレスシング ごま ねりごま さとう	たけのこ にんじん ほししいたけ えだまめ たまねぎ キャベツ ごぼう ねぎ きゅうり コーン	
30	か	ミルクパン	ポテトスープ あまなつサラダ こくとうきなきなこビーンズ	ぎゅうにゆう ミートボール ハム だいず きなき	ミルクパン じゃがいも あぶら バター さとう こくとう	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム こまつな レタス キャベツ きゅうり あまなつ	

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

給食のマナーを守りましょう

<p>給食の前に机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>	<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>
<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>	<p>食べ物、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に使いましょう。</p>	<p>給食の準備や後片付けは、みんなで協力して行いましょう。また、一人ひとりが食事のマナーを守って、楽しい給食時間に行きましょう！</p>

給食は色々な食べ物と出会うチャンス！

給食では、様々な食べ物を使って献立を作ります。その中には、苦手な食べ物や初めて食べる食べ物もあるかもしれません。はじめから「食べない」とは、とてももったいないです。まずは一口チャレンジしてみましょう！素直な出会いになるかもしれませんよ。給食を通して、苦手が「好き」に変わっていくことを願っています。