

●ごはん用おわん ○汁用おわん ◆小皿 ★おわん小 ■カレー皿 ……工夫してもりつけよう!

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー	
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)		
3	月	臨時休校							
4	火	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ★春雨の酢の物 ◆かみかみいりこ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく レバー だいす みそ ハム わかめ いりこ	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり	602 28.8	
ふるさとくまさんデー★熊本市★				○タイピーエン ◆ばにくコロッケ ★ピーマンの昆布和え	こめ むぎ はるさめ あぶら ばにくコロッケ ごま	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく うずらのたまごいか こんぶ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ ピーマン もやし きゅうり	673 24.7	
5	水	●わかめごはん		○サラダうどん ◆春巻き ★大豆のりんかけ	ミルクパン さとう うどん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ツナ わかめ だいす はるまき	レタス きゅうり にんじん トマト コーン	664 25.0	
7	金	●麦ごはん		○豚汁 ◆いわしのおかか煮 ★魚そうめんとオクラのサラダ セタゼリー (日向夏)	こめ むぎ こんにやく じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だし(いりこ) いわしのおかかに うおそうめん	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ コーン きゅうり オクラ	634 25.8	
10	月	●麦ごはん		○夏のっぺ汁 ◆塩サバ ★野菜の梅肉和え	こめ むぎ こんにやく あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう とり ぶたにく あつあげ だし(いりこ) さば かつおぶし	にんじん とうがん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり うめ	609 28.7	
11	火	●ごぼうピラフ		○ミネストローネ ◆カレーピーズオムレツ ★パイ	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ベーコン ウイナー ミックスピーズ カレー・ゾウ オムレツ	ごぼう しめじ にんじん トマト たまねぎ えだまめ スッキーニ にんにく キャベツ パイン パセリ	617 21.7	
12	水	●麦ごはん		○かぼちゃのみそ汁 ◆ソースかつ ★キャベツのじゃこ和え	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ だし(いりこ) とんかつ ちりめん	かぼちゃ えのきだけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	607 21.9	
13	木	コッペパン		○ポークピーズ ★海藻サラダ みかん果汁	コッペパン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ツナ だいす ぶたにく かいそう こんぶ	たまねぎ にんじん こまつな にんにく きゅうり コーン みかんかじゅう	633 27.9	
14	金	●麦ごはん		○かきたま汁 ★豚キムチ ◆ひじきシューマイ 1個	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご だしにんぶ・かつおぶし ぶたにく あつあげ ひじきシューマイ	たまねぎ えのきだけ こまつな キムチ なら にんじん	602 26.1	
18	火	●麦ごはん		○じゃがいものみそ汁 ◆ホキのかばやきソースがけ ★かみかみチーズサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ホキ とうふ あぶらあげ わかめ みそ だし(いりこ) だいす チーズ	たまねぎ えのきだけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん	579 24.5	
19	水	■麦ごはん		○夏野菜カレールウ ★豆腐サラダ フルーツムース	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう フルーツムース	ぎゅうにゅう とり ぶたにく とうふ かいそう	かぼちゃ にんじん コーン なす たまねぎ トマト えだまめ にんにく しょうが きゅうり	661 20.5	

★献立や材料は都合により変更する場合があります。

★この献立表は、町内統一のもので、給食 実施の有無については、各学校の行事をご確認ください。

ジュースは今年で50周年

『みんなが飲んでいるジュースはどうやって作っているの?』

農家さんががんばって作ってくれたみかん

たくさんのみかんを集めて工場ですぼって機械でパックに入れます

おいしいみかんジュースのできあがり

ジュースは体にいいものがいっぱい入っているからたくさん飲んで大きくなってね

全国有数のみかんの産地である熊本。みかんのおいしさや栄養素がたっぷり詰まったジュース(みかん果汁)を、JA熊本果実連様より無償でご提供いただきました。初めて学校給食にジュースが登場してから、令和5年5月で50周年を迎えるそうです。50年もの間、愛されているジュース。13日の給食として提供予定です。ジュースには一日に必要なビタミンCの半分以上が含まれています。ジュースを飲んで、暑い夏を元気にすごしましょう!