

●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！

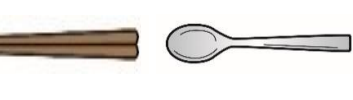
ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる（黄）	ちやにくやほねになる（赤）	からだのちようしをととのえる（緑）	
10	木	お祝いメニュー🎊 カットまるパン		○コーンスープ ◆ハンバーグ ケチャップソースがけ ★はるキャベツのサラダ お祝いゼリー（いちご・豆乳）	コッペパン さとう あぶらゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハンバーグ スキムミルク	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム しめじ トマト きゅうり キャベツ パセリ	646
								26.1
11	金	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ★もやしのナムル	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ ちりめん	にんじん たけのこ なす たまねぎ しいたけ にんにく しょうが にら きゅうり もやし	601 25.9
14	月	●麦ごはん		○豚汁 ◆さばのカレーしょうゆづけ ★やさいのこんぶ和え	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いりこ（だし） さば こんぶ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	668 30.0
15	火	●チキンライス		○野菜スープ ◆小松菜いりオムレツ ★いちごいりフルーツヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも クリーム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウインナー オムレツ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ こまつな キャベツ いちご みかん もも パイナップル	603 24.5
16	水	●麦ごはん		○肉じゃが ★ツナと野菜のごまあえ ひじきふりかけ（ごはんの上に）	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ あつあげ ツナ ひじき	しいたけ たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ しそ きくらげ	627 25.4
17	木	ミニミルクパン		○スパゲティナポリタン ★海藻サラダ	ミルクパン あぶら さとう スパゲッティ ごま	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー かいそう ツナ こんぶ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト きゅうり コーン	614 26.9
18	金	ふるさとくまさんデー「山鹿地域」 ●たけのこごはん		○かきたま汁 ◆春巻き ★アスパラサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ だし（かつお・こんぶ） はるまき ハム	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ えのきだけ たまねぎ こまつな アスパラガス きゅうり キャベツ	669
								25.2
21	月	■麦ごはん		○ボークカレールウ ★コロコロビーンズサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ トマト えだまめ にんにく しょうが きゅうり	665 23.7
22	火	●麦ごはん		○わかめスープ ★焼き肉風炒め ムース	こめ むぎ さとう ごまあぶら ムース	ぎゅうにゅう かまぼこ うおそうめん とうふ わかめ ぶたにく みそ	えのきだけ たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン にんにく りんご	658 25.3
23	水	●麦ごはん		○新たまねぎのみそ汁 ◆ホキの香味ソースがけ ★小松菜とたまごのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん カシューナッツ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ だし（いりこ） ホキ たまご	たまねぎ しめじ ねぎ にら にんにく しょうが こまつな キャベツ にんじん	652 26.7
24	木	コッペパン ●焼き立てパン （津森・中央小）		○ポークビーンズ ★グリーンサラダ ◆メロン	コッペパン じゃがいも さとう アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	たまねぎ にんじん こまつな トマト にんにく メロン ブロッコリー きゅうり キャベツ	628 28.2
25	金	●わかめごはん		○あつあげのうま煮 ★春雨のマヨネーズ和え ◆ミニトマト 1個	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう はるさめ ごま ノイグ マネーズ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あつあげ ツナ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん きゅうり きくらげ ミニトマト	668 23.3
28	月	●麦ごはん		○親子煮 ◆きびなごフライ 2尾 ★炒り大豆のサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ こうやどうふ ハム だいず だし（かつお） きびなごフライ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン	635 28.1
30	水	●麦ごはん		○たけのこのみそ汁 ◆いわしの生妻煮 ★ひじきポテトサラダ	こめ むぎ じゃがいも ノイグ マネーズ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ だし（いりこ） いわしのしょうがに ひじき ハム	たけのこ たまねぎ えのきだけ ねぎ きゅうり にんじん コーン	684 24.9

★献立や材料は都合により変更になる場合があります。 ★この献立表は、町内統一のものです。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。

5つの皿を料理に合わせて使います。献立名の印に合わせて盛り付けをしましょう。



● ごはん用おわん ○ 汁用おわん ★ おわん小 ◆ 小皿 ■ カレー皿



献立に合わせ、
はしまたはスプーンがつきます

ひとりぶん かんが ていねい も つ

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき トングを使うときは、
混ぜて、具と りょうり ぐす 料理が崩れないよ
汁を均等に盛 きんどう も うに優しくはさん
り付けます。 り で盛り付けます。

ご入学・ご進級おめでとうございます

元気いっぱいの新1年生を迎え、本年度も学校給食が始まります。益城町学校給食センターでは、小中学校7校、約3600人分を作っています。学校給食は、学校教育の一環として、栄養バランスが整った食事をもとに、食事の大切さ・マナー、感謝の心、食文化など様々なことを学ぶ時間です。毎月1回の「ふるさとくまさんデー」では、熊本県のおいしい食べ物について紹介していきます。また、みんな大好き「揚げパン」も、各学校順番に提供していきます。ぜひ、ご家庭でも給食のことを話題にしてみてください。安心でおいしい給食づくりに、給食センター全員で取り組んでいきます。どうぞよろしくお願いいたします。

