



# 4月 こんだてよていひょう

今月の目標  
楽しく食べよう

令和3年度錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	えいようりょう			ひとくちメモ		
						あか	きいろ	みどり			
12	月		ビーフカレー	牛乳	かみかみサラダ ふくじんづけ・おいわいクレープ	ぎゅうにゅう だいず さきいか ぎゅうにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド さとう ごま こめこ みずあめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン だいこん なす れんこん いちご	小 706 中 885	たんぱく しつ(%) 21.6 27.0	14日 <b>揚げじゃがサラダ</b>  じゃがいもを素揚げし、きゅうり、人参をごま風味の調味料で和えたサラダです。人気メニューのひとつです。 
13	火		むぎごはん	牛乳	さかなのこがねき いんげんのごまあえ しらたまじる	ぎゅうにゅう ホキ たまご とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ マヨネーズ ごま さとう もちごめ	いんげん もやし キャベツ ねぎ にんじん だいこん しいたけ	小 614 中 749	23.7 28.4	
14	水		カラフルピラフ	牛乳	キャベツとくだんごのスープ あげじゃがサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま パンこ でんぶん	たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ ブロッコリー しいたけ ねぎ きゅうり	小 600 中 757	21.1 26.9	19日 <b>南関あげ丼</b>  南関あげは熊本県南関町の特産品です。油あげですが、水分がなくパリパリです。そのため保存食として昔から食べられていました。ふつとした食感の「南関あげ丼」を味わってください。 
15	木	一木 武上 小中 中止	むぎごはん	牛乳	ジャーチャンどうふ ちゅうかサラダ いっしょくのり	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム のり みそ	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら はるさめ ごま	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく コーン しょうが きゅうり キャベツ	小 657 中 802	27.6 32.9	
16	金		コッパン	牛乳	スパゲッティナポリタン やさしいコロッケ インディアンサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ぶたにく だいず	パン スパゲッティ あぶら じゃがいも さつまいも パンこ こむぎこ さとう でんぶん マヨネーズ	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ キャベツ きゅうり マッシュルーム コーン しいたけ	小 660 中 864	24.3 30.9	27日 <b>たけのごはん</b>  食べ物には一番おいしくて、栄養たっぷりな時期、「旬」があります。今日は旬のたけのこを使った「たけのごはん」です。地元でとれた、たけのこを使用しました。 
19	月		なんかんあげどん	牛乳	きりぼしだいこんのすのもの いりことナッツのミルクあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ ちりめん だいず いりこ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま アーモンド	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ だいこん きゅうり	小 660 中 809	27.6 34.1	
20	火		むぎごはん	牛乳	やきぎょうざ マーボーはるさめ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん みそ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん ラード こむぎこ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ いんげん しょうが にんにく きゅうり もやし はくさい	小 634 中 826	21.3 27.0	30日 <b>いちご</b>  JA球磨より人吉・球磨産のいちごを提供していただきました。感謝して食べましょう。 
21	水		チキンライス	牛乳	やさしいスープ フルーツヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト とうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー みかん バイン もも りんご ぶどう	小 606 中 756	21.8 27.0	
22	木		むぎごはん	牛乳	さかなのかばやき れんこんサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ ハム とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま マヨネーズ でんぶん	しょうが れんこん きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ えだまめ	小 627 中 762	25.1 30.2	
23	金		こくとうパン	牛乳	トマトオムレツ ブロッコリーサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく たまご ぶたにく チーズ	パン マヨネーズ さとう じゃがいも あぶら	ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ トマト	小 616 中 800	23.8 30.4	
26	月		むぎごはん	牛乳	とりのチリソース ひじきサラダ タイピーエン	ぎゅうにゅう とりにく えび ひじき いか あぶらあげ ぶたにく うずらたまご みそ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん もやし ねぎ えだまめ キャベツ しいたけ	小 697 中 852	29.7 35.8	
27	火		たけのごはん	牛乳	さばのゆずみそに カリカリあえ そぼろじる	あぶらあげ とりにく とうふ ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん こめこ みずあめ	たけのこ しいたけ にんじん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ たまねぎ ゆず しょうが	小 617 中 756	24.1 29.2	28日 <b>ピリッとぶたじゃが キャベツのアーモンドあえ てづくりふりかけ</b>
28	水		むぎごはん	牛乳	ピリッとぶたじゃが キャベツのアーモンドあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん てんぶら あぶらあげ あおのり かつおぶし みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら アーモンド ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう もやし	小 615 中 760	22.1 26.9	
30	金		ミルクパン	牛乳	ポテトグラタン ミネストローネ いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	パン じゃがいも でんぶん あぶら マーガリン こむぎこ マカロニ オリーブゆ	かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン キャベツ しめじ パセリ トマト いちご	小 609 中 747	22.2 27.1	

\*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



## 給食が始まります！

学校給食は、子どもたちの成長を考えて、成長期に必要な栄養の量やバランスを考えて作っています。旬の食材や地元の食材を取り入れるなど、食育の一部を担っています。また、給食の時間は単に食事としての役割だけではなく、望ましい食習慣や食事と健康の知識、食事のマナー等を学ぶ学習の場でもあります。

子どもたちの心と体の栄養源となるよう、安全安心で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきます。

## 給食当番の衛生チェック

- 白衣のボタンをきちんととめていますか？
- ぼうしの中に髪の毛を入れていませんか？
- マスクを忘れていませんか？
- 手をきれいに洗いましたか？

