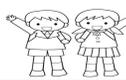




# 4月 給食献立予定表



入学・進級おめでとう  
ございます

大津町学校給食センター

日	曜	こんだて			えいよりよう				ひとくちメモ		
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか ちやにくやほねに なる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしを とのえる	ちようみりよう だし など		エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
12	月	ぶちまるごはん	マーボー豆腐 ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だし あかみそ ツナ	こめ ぶちまるむぎ ごまあぶら でんぶん あおじそドレッシング	たまねぎ たけのこ にんにく しいたけ にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし	さけ しょうゆ オイスターソース みりん トールパン	524 654 802	21.9 26.0 31.8	今日から給食が始まります。手洗いや身じたくをきちんとし、みんなで協力して準備や片付けをしましょう。給食当番は帽子に髪の毛を入れましょう。	
13	火	ミルクパン	ナポリタンスパゲティ キャベツとコーンの サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ	ミルクパン あぶら スパゲティ イタリアンドレッシング	たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト ピーマン キャベツ きゅうり コーン	ケチャップ ワイン ソース しお こしょう	527 670 870	18.7 23.2 29.3	ピーマンは食べると肌をきれいにしたり、体の免疫力を高める働きがあります。体の調子を良くするビタミンがたくさんありますよ！	
14	水	むぎごはん	ぶたじる さばのみぞれに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さばのみぞれに	こめ むぎ こんにやく	にんにく だいこん ごぼう ねぎ	にぼし	537 631 735	20.5 23.0 25.9	さばのような青魚にはDHAやEPAがあり、血液をサラサラにする働きがあります。骨や歯を丈夫にするカルシウムも豊富なので、ぜひ食べましょう。	
15	木	カレーライス (ごはん)	ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	こめ ぶちまるむぎ じゃがいも ごまドレッシング (たまごなし)	たまねぎ にんにく にんにく カリフラワー コーン きゅうり	カレールー ケチャップ ワイン ソース こしょう	519 647 791	17.1 20.6 24.8	給食ができてからには生産者の方やお店の方たち、給食の先生たちなど、たくさんの人たちが頑張っています。食べ物を大切にしましょう。	
16	金	【ふるさとくまさんデー(からいも)】			ぎゅうにゅう ミートボール	にんにく からいも あぶら くろごま くろごとう さとう	たまねぎ もやし にんにく しめじ こまつな	チキンガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう みりん	461 605 772	15.9 19.7 24.6	今日はふるさとくまさんデーです。ふるさとくまさんデーでは毎月、大津町でとれる食材についてご紹介します。今日はふるさとくまさんデーです！
		にんじんパン	にくだんこのスープ だいがくいも	ぎゅうにゅう にくだんこのスープ だいがくいも	にんじんパン からいも あぶら くろごま くろごとう さとう	たまねぎ もやし にんにく しめじ こまつな	チキンガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう みりん	461 605 772	15.9 19.7 24.6	今日はふるさとくまさんデーです。ふるさとくまさんデーでは毎月、大津町でとれる食材についてご紹介します。今日はふるさとくまさんデーです！	
19	月	ぶちまるごはん	いもだんごじる とうふハンバーグの デミソースかけ	ぎゅうにゅう あげ とうふ ハンバーグ デミソースかけ	こめ ぶちまるむぎ いもち さとう こんにやく でんぶん	だいこん にんにく ごぼう ねぎ マッシュルーム しめじ	だしこんぶ しょうゆ けずりぶし さけ みりん デミソース ケチャップ ソース	524 622 744	17.5 19.5 22.5	豆腐のデミソースがけに入っているしめじ、マッシュルームは食物繊維がたくさんあります。お腹の調子を良くしたり、骨を強くする働きがありますよ。	
20	火	【入学・進級お祝いメニュー】			ぎゅうにゅう とり なまクリーム	まるパン じゃがいも アーモンド トマトドレッシング おいわいゼリー	たまねぎ にんにく マッシュルーム えだまめ キャベツ ブロッコリー コーン	ポタージュール ワイン こしょう しお	522 661 822	19.5 24.3 30.3	今日は入学・進級お祝いメニューです。何でも食べて心や体に栄養をたくさん届け、元気な1年を過ごしたいですね。苦手なものにもチャレンジしましょう。
		まるパン おいわいゼリー	クリームシチュー トマトドレッシング サラダ	ぎゅうにゅう とり なまクリーム	まるパン じゃがいも アーモンド トマトドレッシング おいわいゼリー	たまねぎ にんにく マッシュルーム えだまめ キャベツ ブロッコリー コーン	ポタージュール ワイン こしょう しお	522 661 822	19.5 24.3 30.3	今日は入学・進級お祝いメニューです。何でも食べて心や体に栄養をたくさん届け、元気な1年を過ごしたいですね。苦手なものにもチャレンジしましょう。	
21	水	むぎごはん	ぐたくさんみそじる さかなフライ タルタルソース	ぎゅうにゅう あげ とうふ みそ ホキフライ	こめ むぎ あぶら タルタルソース	だいこん ごぼう にんにく しめじ ねぎ	にぼし	554 644 764	18.8 20.9 24.3	みそ汁は日本の伝統的な料理です。5年生では家庭科で学習しますね。豆腐や野菜など体に良い食べ物がたくさんとれるので、健康食メニューです。	
22	木	おやこどんぶり (ごはん)	ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とり たまご ツナ	こめ あぶら さとう でんぶん すりごま マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ にんにく しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん しお	521 663 816	18.7 22.7 27.4	よくかむと脳の働きを活発にしたり、あご・筋肉の発達や歯並びを良くします。今日のごまネーズあえはカミカミメニューです。よくかんで食べましょう。	
23	金	こくとろパン	タイピーエン コーンシュマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご コーンシュマイ	こくとろパン はるさめ	たけのこ キャベツ にんにく ねぎ きくらげ しょうが	さけ しょうゆ チキンガラスープ ちゅうかスープ しお こしょう	427 600 733	19.6 25.6 31.3	タイピーエンは熊本で有名な料理です。明治時代に中国から熊本に伝わりました。緑豆や芋のでん粉で作られた春雨も中国から伝わった食材です。	
26	月	ぶちまるごはん	ごもくぶたじゃが かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ うずらたまご かいそう	こめ ぶちまるむぎ じゃがいも さとう こんにやく ごま あおじそドレッシング	たまねぎ にんにく えだまめ きゅうり もやし	しょうゆ さけ みりん	507 631 768	20.1 24.4 29.2	じゃがいもは1598年にジャカルタから日本に伝わり、最初はジャガタライモと呼ばれていました。面白いですね。いもは体の力になる働きがあります。	
				ぎゅうにゅう しょうパン ラビオリ りんごジャム アーモンド チーズ コールスロドレッシング (たまごなし)	たまねぎ キャベツ にんにく しめじ パセリ きゅうり ブロッコリー	チキンガラスープ しょうゆ ワイン しお こしょう	478 610 762	17.3 21.7 26.7	ブロッコリーはビタミンCが多いため、体の免疫力を上げたり、がんの予防や美肌効果もあります。私たちが食べている濃い緑の部分は花の蕾です。		
28	水	むぎごはん	わかめとたけのこの すましじる さかなといもの あまずソースがけ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ホキ	こめ むぎ フライドポテト あぶら さとう でんぶん	にんにく たけのこ えのきたけ ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ しお す みりん	490 608 743	18.2 21.5 25.8	たけのこやわかめは春が旬の食べ物です。旬はその食べ物が1年のうちで1番味がおいしく、栄養も多く、量もたくさんとれる時期のことです。	
30	金	パインパン	ポークビーンズ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ	パインパン じゃがいも さとう	たまねぎ ピース にんにく キャベツ にんにく コーン	チキンガラスープ ワイン ソース しお デミソース コンソメ ケチャップ こしょう	459 602 770	18.4 23.1 29.1	ポークビーンズは白いんげん豆を豚肉や野菜をトマト味で煮込んだアメリカの家庭料理です。豆は畑の肉と言われるほどたんぱく質が豊富です。	

☆都合により、献立が変更になる場合があります。  
 ☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。

### 【学校給食の7つの目標】

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、および望ましい食習慣を養うこと
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性および協同の精神を養うこと
- 食生活が自然の恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命および自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解をふかめること
- 食料の生産、流通および消費について、正しい理解に導くこと

### 【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？
- ☆帽子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？

【ふるさとくまさんデー】  
 ☆みなさんに大津町でとれる食べものをもっと知ってもらうために、毎月19日前後の食育の日に設定します。どんな食材ができるかな？お楽しみに！