



令和8年4月 給食献立予定表



大津町学校給食センター

TEL (293) 2504

ひ	ようび	しゅしよく (ごはん・パン)	ぎゆう にゆう	おかず	ざいりよう				えいりようりよう		ひとくちメモ
					あか	きいろ	みどり	ちようみりよう だし など	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					ちやにくや ほねになる	ねつやちから になる	からだのちようしを ととのえる				
10	金	ミルクパン		つくねとチンゲンサイのスープ じゃこサラダ	ぎゆうにゆう つくね ちりめん ミルクパン ごまあぶら さとう	たまねぎ チンゲンサイ にんじん	しいたけ もやし きゅうり コーン	チキンからスープ しお こしょう しょうゆ す	571 730	23.6 29.5	ご入学・ご進級おめでとうございます。今日から給食が始まります。手を洗い、身支度を整えて、みんなで協力して給食の準備や片付けをしましょう。
13	月	ぶちまるごはん		マーボー豆腐 きりぼしのちゆうかあえ	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく だいちみと みそ とりささみチャック	こめ ぶちまるむぎ あぶらごま さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ きりぼしだいこん きゅうり しょうが にんにく	さけ オイスターソース しょうゆ す トウバンジャン	636 775	26.4 32.3	給食には、生産者さんやお店の方、給食を作ってください。トラックの運転手さんなど、たくさんの方の思いが込められています。感謝していただきます。
14	火	ココアパン		スパゲティナポリタン ビーンズサラダ	ぎゆうにゆう ベーコン ツナ チーズパウダー だいち おおふくまめ きんときまめ	ココアパン スパゲティ あぶら かおりごまドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン コントマトピュレ きゅうり にんにく	ケチャップ ウスターソース しお ワイン こしょう	675 879	25.6 32.1	給食のパンは菊池にあるパン工場で作られています。また、使用されている小麦は国産100%で作られており、そのうち半分は以上は県産です。
15	水	むぎごはん		つみれじる たけのこのひこずり	ぎゆうにゆう みそ つみれ ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく ごまあぶらごま	にんじん だいこん しいたけ ねぎ たけのこ いんげん	しょうゆ さけ みりん だしこんぶ けずりぶし	561 734	23.0 28.6	今日は旬の食材の「たけのこ」を使った献立です。たけのこは、竹の若い芽を掘り起こしたものです。旬のたけのこの香りや味を楽しみましょう。
16	木	ねぎしおぶたどん (ごはん)		アーモンドサラダ	ぶたにく ぎゆうにゆう	こめ あぶら しらたき でんぶん ごまあぶら アーモンド さとう	ねぎ たまねぎ にんじん もやし たけのこ レモンかじゅうコーン キャベツ きゅうり しょうが	さけ しお こしょう す しょうゆ	590 724	23.1 28.0	アーモンドは成長期に必要な栄養素を多く含んでいます。中でもマグネシウムやカルシウムは骨を作るのに大切な栄養素です。進んで食べたい食品です。
17	金	★からいもデー(大津町のからいもを使用) コッペパン		みそクリームスープ かわりだいがいも	ぎゆうにゆう にくだんご みそ ぎゆうにゆう(スープ用)	コッペパン さつまいも あぶら さとう くるざとう くるごま アーモンド	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	こしょう しょうゆ みりん ポターージュルウ	494 633 805	18.5 22.6 28.0	大津町は県内一のからいもの産地です。大津町で育ったからいもを使った献立の日を「からいもデー」とし、地元農家さんから納品していただいています。
20	月	ふるさとくまさんデー(菊池) ぶちまるごはん		とりごぼろじる のりこみふりかけ	ぎゆうにゆう とり くに ツナ のりこみふりかけ	こめ ぶちまるむぎ じゃがいも ごま マヨネーズ(たまごなし) さとう	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり コーン	しょうゆ しお さけ みりん す こしょう だしこんぶ けずりぶし	499 605 741	17.0 19.8 23.7	毎月1回、「ふるさとくまさんデー」として熊本県内の郷土料理や特産品などを紹介します。今日は菊池地域の「水田ごぼう」と「にんじん」の紹介です。
21	火	★お祝い給食(入学・進級) ミルクパン		さかなといものオーロラあえ ちゆうかふうわかたけスープ おいわいとうにゆうプリン	ぎゆうにゆう とうふ わかめ たらこなつき おいわいとうにゆうプリン	ミルクパン ごま ごまあぶら さとう あぶら ポテト マヨネーズ(たまごなし) おいわいとうにゆうプリン	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ にんにく	チキンからスープ ワイン しょうゆ さけ しお ケチャップ ウスターソース	534 681 859	19.7 24.3 30.4	今日は入学・進級のお祝いメニューです。「わかたけ」とはわかめとたけのこのことです。和食では、春先の出会いのものとして合わせて料理されます。
22	水	チキンカレーライス (むぎごはん)		かいそうサラダ	とりにく チーズパウダー ぎゆうにゆう かいそうミックス	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 もやし きゅうり コーン にんにく	ウスターソース カレールウ ケチャップ ワイン しょうゆ す	537 652 804	16.3 19.1 22.7	麦ごはんの麦には、食物繊維が多く含まれています。食物繊維はおなかの調子を整えてくれる働きがあります。
23	木	ごはん		いわしおかに はるやさいのみそじる	ぎゆうにゆう いわしおかに あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	だしいりこ	529 615 741	20.2 22.0 26.0	食事のマナーは、友だちとみんなで一緒に楽しく食べるために一人ひとりが気をつけてほしいことです。マナーを守って楽しい給食時間にしましょう。	
24	金	ミルクパン		ほうれんそうオムレツ クイッティオスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく ほうれんそうオムレツ	ミルクパン クイッティオ	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	オイスターソース チキンからスープ こしょう しお しょうゆ さけ	432 557 721	19.6 23.9 30.5	クイッティオとは平めなタイプのピーンです。米粉から作られており、伸びにくく時間がたっても歯ごたえのある食感が楽しめます。
27	月	ぶちまるごはん		かつおカツ たまごスープ	ぎゆうにゆう とうふ たまご わかめ かつおカツ	こめ ぶちまるむぎ あぶら でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	しょうゆ さけ しお チキンからスープ	496 586 736	18.9 21.5 26.4	かつおがおいしい時期は春と秋に2回あります。季節によって違うおいしさが楽しめます。魚にはかつおのように2回旬を楽しめるものがあります。
28	火	ミルクパン		チリコンカン フルーツポンチ	ぎゆうにゆう ぶたにく だいちみと だいち おおふくまめ きんときまめ	ミルクパン じゃがいも さとう あぶら カクテルゼリー	にんじん たまねぎ トマト トマトピュレ カットマト にんにく もも みかん パイン	チキンからスープ しお ウスターソース ハヤシルウ ケチャップ ワイン チリパウダー	495 640 819	19.8 24.5 30.7	給食ではさまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。
30	木	ごはん		にくじゃが ゆかりあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ ちぎりあげ	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ もやし きゅうり	みりん しょうゆ さけ ゆかり	502 599 720	18.7 21.6 25.7	春に旬を迎える新じゃがは、皮が薄く、水分が多いのが特徴です。芽をとり、皮ごと調理すると食物繊維などより多くとることができます。

☆献立、食材、実施の有無は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
 ☆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。
 ☆21日(火)のお祝い豆乳プリンは行事食のため、休みの学校・学年・学級には別日に提供します。

【ふるさとくまさんデー】
 熊本県内の郷土料理や特産品知ってもらうために、毎月19日(食育の日)前後に、ふるさとくまさんデーを設定します。どんな料理や食材が出るか、楽しみにしてください。

【からいもデー】
 毎月1回、からいもデーとして、大津町でとれたからいもを使った献立をお届けします。阿蘇山の火山灰を含む土壌で作られた大津町のからいもは、とてもおいしいです。ビタミンや食物繊維などの栄養素も豊富です。おいしいからいもを味わってください。



ご入学・ご進級おめでとうございます

給食センターでは、みなさんの健やかな成長を支えるために安全安心な給食を提供できるように職員一同努めています。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

