


【お知らせ】今年度より、パンの日が月曜日に変更になります。また、連休明けの火曜日は、パンの日になることがあります。

宇城市学校給食センター

ス プ リ ン	ひ よ う	し ゅ し ょ く	ぎ ょ う に ゆ う	お か ず	おもなざいりょう			ひ と く ち メ モ	
					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 ょ う し を と の え る		
にゅうがく・しんきゅうおいおいごんでて									
○	10	すい	ハヤシライス	牛乳	マカロニサラダ おいおいゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう スパゲッティ おいおいゼリー マヨネーズふうドレッシング	たまねぎ グリンピース にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	 <p>新しい学年のスタートです。友だちや先生方と協力をして、楽しい給食時間にしましょう。 また、今年度から宇城市すべての学校の給食を給食センターで作ります。これからも安全安心でおいしい給食作りに努めてまいります。どうぞよろしく願います。</p>
	11	もく	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 ちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レバー だいず とうふ ハム	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ もやし きゅうり きくらげ	
	12	きん	むぎごはん	牛乳	ぶたじゃが はるさめのすのもの いっしょくなっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりささみ なっとう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう はるさめ	たまねぎ ほししいたけ にんじん いんげん しらたき きゅうり キャベツ	
○	15	げつ	しょくパン	牛乳	ポークビーンズ キャベツのマスタードサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず ハム	パン オリーブゆ じゃがいも さとう あぶら いちごジャム	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	
	16	か	むぎごはん	牛乳	はるさめスープ ミートボールとレバーのあまずいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー ミートボール	こめ むぎ はるさめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ えだまめ	
ふるさとくまさんデー：うきしてとれたいちごをつかってフルーツゼリーをつくりまます！									
○	17	すい	むぎごはん	牛乳	とりにくとはるやさいのカレー フルーツゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム アスパラガス セロリ りんご みかん もも パイン いちご	<p>ふるさとくまさんデー 熊本県下の学校給食では、毎月19日の食育の日をふるさとくまさんデーとし、熊本県の郷土料理を紹介したり、地域でとれた食材を使ったりする日にしており、宇城市学校給食センターでもその取組を行っています。 今月のふるさとくまさんデーは、4月17日に実施します。宇城市産のいちごを使い、フルーツゼリーを作ります。</p> 
	18	もく	むぎごはん	牛乳	トックスープ ホイコーロー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく あぶらあげ あつあげ	こめ むぎ トック ごまあぶら あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ もやし きくらげ キャベツ コーン ピーマン たけのこ	
	19	きん	むぎごはん	牛乳	じゃがいものみそしる かぼちゃひきにくフライ ごぼうとくきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ ぶたにく くきわかめ にぼし	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 ねぎ ごぼう こんにやく いんげん	
○	22	げつ	カットまるパン	牛乳	はるやさいのポトフ てりやきハンバーグ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ハンバーグ	パン オリーブゆ じゃがいも さとう でんぷん	キャベツ カリフラワー たまねぎ にんじん パセリ りんご きゅうり コーン	
「まごわやさしい」わしょくのひ：(ま)あぶらあげ・とうふ (ご)ごま (わ)こんぶ (や)やさい (さ)いわし (し)ほししいたけ (い)じゃがいも									
	23	か	むぎごはん	牛乳	のっぺいじる いわしおかに ささみとやさいのごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ いわしおかに とりささみ かつおぶし こんぶ	こめ むぎ でんぷん ごま じゃがいも ねりごま さとう	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにやく ほししいたけ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	<p>「まごわやさしい」 和食の日 「まごわやさしい」とは、和の食材の頭文字をわかりやすい語呂合わせにしたものです。7種類の食材を食事にバランスよく取り入れることで、健康的な食生活を送ることができるといわれています。</p> <p>ま:豆・豆製品 ご:ごま・種実類 わ:わかめ・海そう類 や:野菜 さ:魚類 し:椎茸・きのこ類 い:いも類</p> <p>御家庭の食事にも、意識して取り入れてみられると良いですね。</p>
かみかみこんだて：ごぼうとさきいかをつかいます！									
	24	すい	むぎごはん	牛乳	こうやどうふとやさいのふくめに ごぼうとさきいかのかみかみあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく あつあげ さきいか ひじき	こめ むぎ じゃがいも さとう マヨネーズふうドレッシング ごま あぶら	たまねぎ たけのこ にんじん こんにやく ほししいたけ いんげん ごぼう きゅうり コーン うめ	
	25	もく	むぎごはん	牛乳	スーミータン はるまき もやしのナムル	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ハム はるまき	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま	コーン たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり もやし きくらげ	
	26	きん	たけのこごはん	牛乳	はるやさいのみそしる いわしのカリカリフライ(100%) やさいのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわしフライ あつあげ ツナ ひじき にぼし	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズふうドレッシング ごま ねりごま さとう	たけのこ にんじん ほししいたけ えだまめ たまねぎ キャベツ ごぼう ねぎ きゅうり コーン	
○	30	か	ミルクパン	牛乳	ポテトスープ あまなつサラダ こくとうきなこビーンズ	ぎゅうにゅう ミートボール ハム だいず きなこ	ミルクパン じゃがいも あぶら バター さとう こくとう	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム こまつな レタス キャベツ きゅうり あまなつ	

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に机の上を片付けましょう。</p> 	<p>手をきれいに洗いましょう。</p> 	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p> 	<p>協力して準備をしましょう。</p> 	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p> 
<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p> 	<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p> 	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p> 	<p>食器は大切に使いましょう。</p> 	<p>給食の準備や後片付けは、みんなで協力して行いましょう。 また、一人ひとりが食事のマナーを守って、楽しい給食時間にしましょう！</p>

給食は色々な食べ物と出会うチャンス！

給食では、様々な食べ物を使って献立を作ります。その中には、苦手な食べ物や初めて食べる食べ物もあるかもしれません。はじめから「食べない」ことは、とてももったいないです。まずは一口チャレンジしてみましょう！素敵な出会いになるかもしれませんよ。給食を通して、苦手が「好き」に変わっていくことを願っています。