

# 令和7年度 4月きゅうしょくこんだてひょう

【お知らせ】基本月曜日がパンの日ですが、連休明けの火曜日が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

ひ よ う	しゅしょく	ぎゅ う にゅ	おかず	ざいりょう			ひとくちメモ
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしととのえる	
10 もく	むぎごはん	牛乳	はるやさいのみそしる えだまめととうふのミンチカツ カレーあじきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ えだまめととうふのミンチカツ ぶたにく わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ ごぼう いんげん こんにゃく	ご入学・ご進級 おめでとうございます 新しい年度がスタートしました。新しい友達や先生との出会いを大切にしてください。 学校生活を充実させるには、健康が一番です。元気に過ごせるように給食をしっかり食べてくださいね。
11 きん	むぎごはん	牛乳	わんたんスープ ホイコーロー <sup>ト</sup> うにゅうムース	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく あつあげ	こめ むぎ あぶら ワンタン さとう ごまあぶら でんぶん とうにゅうムース	にんじん もやし たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ たけのこ ピーマン	
14 げつ	ミルクパン	牛乳	スペゲティナポリタン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー チキンハム	こむぎ さとう スペゲティ あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ コーン	
15 か	むぎごはん	牛乳	にくじやが はるさめのすのもの しそこんぶ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ささみ あつあげ しそこんぶ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きゅうり キャベツ しらたき	
16 すい	むぎごはん	牛乳	のっぺじる とうふハンバーグ アスパラコーンソテー	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ とうふハンバーグ ベーコン	こめ むぎ じゃがいも でんぶん あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ アスパラガス キャベツ コーン こんにゃく	

## ふるさとくまさんデー【いちご】 熊本県産のいちごをフルーツミックスに使います

17 もく	むぎごはん	牛乳	ポークカレー フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら レモンゼリー	たまねぎ にんじん しょうが りんごピューレ みかん おうとう パインかん いちご	
18 きん	わかめごはん	牛乳	かきたまじる しのだに ツナサラダ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ かつおぶし しのだに ツナ だしこんぶ わかめごはんのもと	こめ むぎ じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ キャベツ きゅうり	
21 げつ	こくとうパン	牛乳	はるやさいのスープに トマトミートオムレツ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ トマトミートオムレツ チキンハム	こくとうパン じゃがいも あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ ズッキーニ きゅうり アスパラガス	
22 か	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ だいす オーシャンキング	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	

## 他県の心るさとくぎゅうしょく【北海道】いもだんご汁

23 すい	むぎごはん	牛乳	いもだんご汁 さばのてりやき かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さばてりやき かいそうミックス	こめ むぎ じゃがいももち ごま じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ しいたけ きゅうり	
24 もく	むぎごはん	牛乳	なすのみそしる くきわかめのいたために ばんかんゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ ぎゅうにく だいす	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ばんかんゼリー	なす たまねぎ えのきだけ ねぎ にんじん ごぼう いんげん こんにゃく	
25 きん	たけのこごはん	牛乳	すまじる ホキてんたまあげ キャベツサラダ	とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう かまぼこ ホキ かつおぶし だしこんぶ	こめ むぎ さとう あぶら マロニー	たけのこ しいたけ にんじん えだまめ たまねぎ えのきだけ ねぎ キャベツ	
28 げつ	にんじんパン	牛乳	コーンクリームスープ あまなつサラダ こくとうナツツ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ いりだいす くろざとう あぶら	にんじんパン じゃがいも カシューナッツ くろざとう あぶら	にんじん たまねぎ しめじ コーン アスパラガス レタス きゅうり キャベツ あまなつみかん	

## 「まごわやさしい」和食の日 ま：厚揚げ ご：ごま わ：塩こんぶ や：野菜 さ：かつお節 し：しいたけ い：じゃがいも

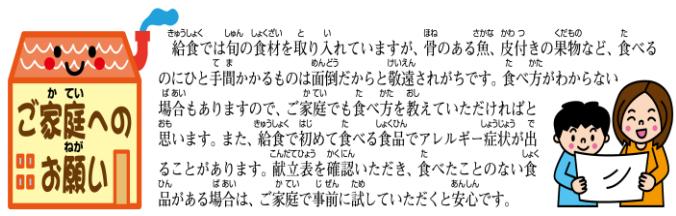
30 すい	むぎごはん	牛乳	しんじやがのそぼろに こまつなのおかかあえ なっとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ なっとう しおこんぶ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん しょうが こまつな キャベツ もやし こんにゃく	
-------	-------	----	----------------------------------	---	------------------------------------	---	--

毎月1回、和食の食材をそろえた献立を実施します。近年は、食生活の多様化により、和食の食材を食事に取り入れることが減少しています。これらの食材は、昔から日本人の健康を支えてきました。給食でも「まごわやさしい」を積極的に取り入れています。

ま：豆・豆製品  
ご：ごま・種実類  
わ：わかめ・海藻類  
や：野菜  
さ：魚介類  
し：しいたけ  
い：いも類



\* 献立は物資購入の都合により、変更することがあります。



## いろいろな食べ物を食べてみよう！

給食にはいろいろな食べ物が登場します。今まで食べたことのない物や苦手な物もあるかもしれませんね。勇気を出して一口食べてみましょう。意外とおいしく食べられるかも知れませんよ。ぜひ、食べ物との出会いも大切にしてください。