

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

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゆ	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	からだのちようしをととのえる	
10	もく	むぎごはん	はるやさいのみそしる えだまめとうふのミンチカツ カレーあじきんぴら	ぎゅうにゆう あぶらあげ えだまめ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 えのきたけ ねぎ ごぼう いんげん こんにやく	<p>ご入学・ご進級 おめでとうございます</p> <p>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。</p> <p>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と食べてください。</p> 
11	きん	むぎごはん	わんたんスープ ホイコーロー とうにゅうムース	ぎゅうにゆう 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	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ぎゅうにゆう とりにく ウインナー チキンハム	こむぎこ さとう スパゲティ 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	にくじゃが はるさめのすのもの しそこんぶ	ぎゅうにゆう 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	のっぺじる とうふハンバーグ アスパラコンソテー	ぎゅうにゆう 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 こんにやく	
<b>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用します</b>							
17	もく	むぎごはん	ポークカレー フルーツミックス	ぎゅうにゆう 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 おとう パインかん いちご	
18	きん	わかめごはん	かきたまじる しのだに ツナサラダ	ぎゅうにゆう 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	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	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン ひよこめ 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	マーボーどうふ しんじゃがとやましのちゅうかサラダ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ぶたにく とうふ だいち 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	
<b>他県のふるさとくまきゅうしょく【北海道】いもだんご汁</b>							<p>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きます。</p> <p>ま：豆・豆製品 ご：ごま・種類類 わ：わかめ・海藻類 や：野菜 さ：魚介類 し：しいたけきのこ類 い：いも類</p> 
23	すい	むぎごはん	いもだんご汁 さばのてりやき かいそうサラダ	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ さばのてりやき 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	なすのみそしる くきわかめのいために ばんかんゼリー	ぎゅうにゆう あぶらあげ ちくわ ぎゅうにく だいち	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 えのきたけ ねぎ にんじん ごぼう いんげん こんにやく	
25	きん	たけのこごはん	すましじる 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 ぎゅうにゆう 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 えのきたけ ねぎ キャベツ	
28	げつ	にんじんパン	コーンクリームスープ あまなつサラダ こくとうナッツ	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン しろいんげんまめ いりだいち	にんじんパン じゃがいも カシューナッツ くるごとう 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	
<b>「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</b>							<p>給食にはいろいろな食べ物が登場します。今までに食べたことのない物や苦手な物もあるかもしれません。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。</p>
30	すい	むぎごはん	しんじゃがのそぼろに こまつなのおかかあえ なっとう	ぎゅうにゆう 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 こんにやく	

**給食のゆめり☆食事のマナーを守りましょう**



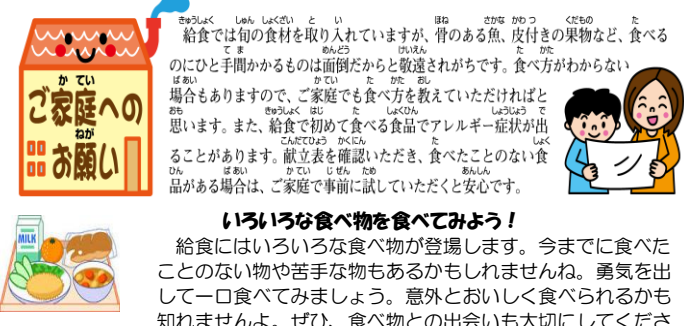
- 給食の前に、机の上を片付けましょう。
- 手をきれいに洗いましょう。
- 給食当番は、身支度を整え、健康チェックをしましょう。
- 協力して準備をしましょう。
- 全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。
- 姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。
- 食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。
- 時間内に食べ終わるようにしましょう。
- 食器は大切に扱きましょう。

**かていご家庭へのお願い**

給食では旬の食材を取り入れていますが、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくとう安心です。

**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。今までに食べたことのない物や苦手な物もあるかもしれません。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。



\*献立は物資購入の都合により、変更することがあります。