

4月 こんだてひょう



令和4年度
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん (パージュ) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう！

| ひょう | よう | しゅしょく | さゆうにゆ | おかず | ざいりょう | | | エネルギーたんぱく質 | |
|-----|----|----------------|-------|---|---|---|--|-------------|--|
| | | | | | ねつやちからになる | ちやくやほねになる | からだのちょうしをととのえる | | |
| 12 | か | カレーライス (■麦ごはん) | | ■チキンカレールウ ◆ハムサラダ | こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら | ぎゅうにゅう とりにく ハム しろいんげんまめ | たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご しょうが キャベツ きゅうり | 657 22.3 | |
| 13 | すい | ●麦ごはん | | ○肉じゃが ◆春雨の酢の物 ●手作りひじきふりかけ | こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく はるさめ ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンハム かつおぶし ひじき | たまねぎ にんじん いんげん しいたけ きゅうり しそ | 624 22.5 | |
| 14 | もく | コッペパン | | ○手作り肉団子のスープ ◆ポテトサラダ お祝いクレープ | コッペパン でんぷん はるさめ ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ おいおいクレープ | ぎゅうにゅう とりにく チキンハム | しょうが ねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ たまねぎ はくさい きゅうり | 630 23.6 | |
| 15 | きん | ●麦ごはん | | ○かき玉汁 ◆ホキの和風ソース ◆春野菜のおかかあえ | でんぷん こむぎこめ むぎ じゃがいも あぶら さとう | ホキ ぎゅうにゅう たまご だし (かつおぶし・こんぶ) かまぼこ かつおぶし あおのり | にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ スナッパえんどう もやし キャベツ | 605 27.1 | |
| 18 | げつ | 振替休業日 | | | | | | | |
| 19 | か | 食パン | | ○スパゲティミートソース ◆グリーンエッグサラダ ★手作りいちごジャム | しょくパン スパゲティ アーモンド さとう あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご | たまねぎ にんじん えだまめ トマト しめじ にんにく りんご レモン ブロッコリー きゅうり キャベツ いちご | 635 25.1 | |
| 20 | すい | ●麦ごはん | | ○春キャベツのみそ汁 ◆鶏肉のごま焼き ◆カリポリサラダ | こめ むぎ ごま さとう | ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とうふ みそ とりにく だし (いりこ) | キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん きゅうり | 627 25.3 | |
| 21 | もく | セルフ・ガー (丸パン) | | ○コーンスープ ◆ハンバーグのケチャップソース ◆コールスロー | まるパン さとう あぶら | ぎゅうにゅう ベーコン チーズ スキムミルク ハンバーグ | たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ トマト キャベツ きゅうり | 619 24.0 | |
| 22 | きん | ●麦ごはん | | ○のっぺい汁 ◆いわしの生姜煮 ◆小松菜の昆布あえ | こめ むぎ こんにやく あぶら でんぷん さとう | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だし (かつおぶし・こんぶ) いわししょうがに こんぶ | にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こまつな もやし | 615 24.7 | |
| 25 | げつ | ●たけのこごはん | | ○うすらの卵のすまし汁 ◆いかの酢味噌あえ 熊本産ばんかんゼリー | こめ むぎ さとう あぶら ごま ばんかんゼリー | とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう うすらたまご いか わかめ だし (かつおぶし・こんぶ) | たけのこ にんじん きぬさや しいたけ たまねぎ ねぎ えのきたけ きゅうり | 622 26.7 | |
| 26 | か | ココアパン | | ○五目うどん ◆アスパラソテー | ココアパン うどん あぶら | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ だし (いりこ) ウインナー | にんじん しいたけ ごぼう ねぎ たまねぎ グリーンアスパラ キャベツ コーン | 613 26.3 | |
| 27 | すい | ●麦ごはん | | ○根菜のごま汁 ◆魚とポテトの揚げからめ | こめ むぎ こんにやく ごま こむぎこ じゃがいも あぶら カシューナッツ さとう | ぎゅうにゅう あぶらあげ ホキ だし (いりこ) みそ | にんじん だいこん ごぼう ねぎ ピーマン | 652 23.7 | |
| 28 | もく | ハヤシライス (■麦ごはん) | | ■ハヤシルウ ◆豆サラダ | こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ さとう | ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず チーズ | たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム トマト えだまめ にんにく きゅうり コーン | 683 24.4 | |

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります

色とりどりの花が咲きほこる中、元気いっぱいの新入生を迎え、
新年度の学校生活がスタートしました！ みなさん、期待に胸
をふくらませているのではないでしようか。環境が変わるこの
季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなる時でもあります。
睡眠をしっかりと、朝食を食べて登校するようにしましょう。
今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、一同
で力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお願ひします。

今年度の給食は、
4月12日に始まります！！