

# 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 こんにゃく 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 こんにゃく 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 こんにゃく 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のでしょうか。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、どうぞよろしくお祈りします。

今年度の給食は、  
4月12日に始まります!!