

●ごはん用おわん ○汁用おわん ◆小皿 ★おわん小 ■カレー皿 . . . 工夫してもりつけよう！

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
12	火	ミニミルクパン		○コーンスープ ◆ハンバーグのトマトソースがけ ★春野菜のサラダ お祝いゼリー(いちご・豆乳)	ミルクパン さとう あぶら おいおいゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ スキムミルク ハンバーグ ツナ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり パセリ さやえんどう	690 26.7
13	水	●麦ごはん		○チキンカレーうどん ★こまつなと鶏のサラダ チーズ(1個)	こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とり にく たまご チーズ	たまねぎ にんじん トマト えだまめ にんにくしょうが りんご こまつな キャベツ	669 23.7
14	木	まる丸パン		○野菜スープ ◆ホキフライ ★ひじきポテトサラダ	まるパン あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ウィンナー ハム ホキフライ ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ こまつな コーン きゅうり	596 25.1
15	金	●わかめごはん		○肉じゃが ★パンサンスウ ◆ばんかん	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごま ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう ちぎりあげ わかめ ハム	にんじん いんげん たまねぎ しいたけ もやし きゅうり ばんかん	634 23.1
18	月	●麦ごはん		○みそ汁 ◆さばのソース煮 ★野菜とささみのゴマサラダ	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ だし(いりこ) さば とり にく	はくさい えのき だけ たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん	592 25.3
19	火	菜粉入りかぼちゃパン		○汁ビーフン ◆きびなこのカリカリフライ(2尾) ★グリーンサラダ	こめ こいりかぼちゃパン あぶら ビーフン さとう	ぎゅうにゅう ぶた にく いちか かまぼこ きびなご フライ チーズ ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが レタス ベビーリーフ きゅうり	587 23.3
20	水	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ◆コーンシュウマイ ★もやしのナムル	こめ むぎ さとう でんぶ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにゅう ぶた にく だいず みそ コーンシュウマイ ちりめん	しいたけ たまねぎ にんじん だけのこ しょうが もやし にんにく きゅうり	623 27.5
21	木	コッペパン		○大豆とひき肉のトマト煮 ★ブロッコリーのサラダ ◆いちごジャム	コッペパン じゃがいも あぶら カシュナツツ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいず ツナ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト ブロッコリー にんにく キャベツ いちごりんごレモン	629 25.8
22	金	●たけのこご飯		○にらかきたま汁 ◆春巻き ★切り干し大根のゆかりあえ	こめ むぎ さとう でんぶ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とり にく かまぼこ たまご だし(いりこ) かつおぶし はるまき	だけのこ にんじん えだまめ しいたけ たまねぎ しめじ なら きりぼし だいこん きゅうり しそ	621 22.2
25	月	●麦ごはん		○チンゲンサイの中華スープ ★焼き肉風炒め ムース	こめ むぎ ごま さとう ムース	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ うずらのたまご ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ キャベツ もやし ピーマン にんにく りんご	673 27.3
26	火	ミニパインパン		■スパゲティナポリタン ★アスパラサラダ ◆黒糖ビーンズ	パインパン スパゲティ さとう あぶら こくとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハム だいず	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン トマト キャベツ コーン アスパラガス	704 24.8
27	水	●麦ごはん		○新たまねぎのみそ汁 ◆魚のかばやき ★切り干し大根の「マ」サラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ とうふ わかめ みそ ちくわ だし(いりこ)	たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり しょうが にんじん きりぼし だいこん	655 25.3
28	木	コッペパン		○コンソメスープ ◆カレーミートビーンズ ★海そうサラダ	コッペパン じゃがいも さとう ごま ざっこくまい	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶた にく チーズ ツナ かいそう こんぶ ざっこくまめ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ コーン えだまめ にんにく きゅうり	577 27.6

★献立は都合により変更する場合があります。

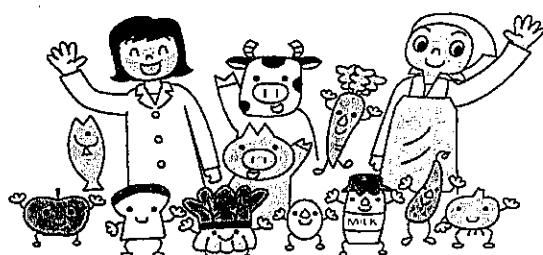
給食では5つのお皿を使います。
献立名についている印のお皿に盛り付けましょう。



献立に合わせ、「はし」または「スプーン」をつけます。



● ごはん用おわん ○ 汁用おわん ★ おわん小 ◆ 小皿 ■ カレー皿



ご入学・ご進級 おめでとうございます

新しい学校生活が始まり、初めてのお友だちや先生、新しい教室に気持ちがワクワクしていることと思います。益城町学校給食センターでは、小学校5校、中学校2校の約3700人分の給食を作ります。成長期みなさんに、栄養バランスを考え、安心・安全でおいしい給食作りに努めています。また、地元の食材や旬の食材、郷土料理、行事食なども積極的に取り入れ、給食時間を中心とした食育にも取り組んでいますので、ご家庭でも給食の話題に触れてみてください。

今年も1年間どうぞよろしくお願い致します。