

# 4月 献立表

令和6年度  
横島小学校給食室

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	ひとくちメモ
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
10	すい	ミルクパン		やさいスープ なすとアスパラのグラタン ツナサラダ	ミルクパン あぶら じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう ウインナー ぎゅうにく ぶたにく ツナ わかめ	たまねぎ にんじん きゅうり ピーマン キャベツ しめじ パセリ なす アスパガス マッシュルーム トマト	568 24.2	アスパガスは春から秋にかけて収穫される野菜です。玉名でとれたアスパガスを使っています。
11	もく	むぎごはん		しんたまねぎのみそしる とりのからあげ きゅうりのゆかりあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とうふ いらこ あぶらあげ とりにく みそ	たまねぎ にんじん ゆかり えのきたけ ねぎ きゅうり レモン キャベツ もやし	640 25.0	みそ汁にはいまが旬の新玉ねぎが入っています。実の水分が多く、やわらかいのが特徴です。
12	きん	<b>歓迎遠足（おべんとうの日）</b>							
15	げつ	ざっこごはん		ポークカレー かいそうサラダ おいわいゼリー	こめ ざっこく じゃがいも あぶら ごま おいわいゼリー	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく ツナ わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ りんご グリンピース キャベツ きゅうり	703 20.0	お祝い献立です。楽しい学校生活が送れるように、バランスのとれた食事を3食しっかり食べましょう。
16	か	たけのごはん		すましじる さけのハーブやき ひじきあえ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま	ちりめん あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう かまぼこ さけ わかめ ひじき	たけのこ こまつな コーン にんじん えんどう キャベツ しいたけ ねぎ えのきたけ	576 28.6	旬のたけのこを使った、たけのこ飯です。春の味覚を味わってみてください。
17	すい	こめこいりにんじんパン		チンゲンサイのクリームに オムレツ まめサラダ	こめこいりにんじんパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく だいず きんときまめ たまご	チンゲンサイ たまねぎ しめじ にんじん キャベツ きゅうり	613 24.8	大豆は別名「畑のお肉」とも呼ばれ、たんぱく質を多くふくんでいます。
18	もく	むぎごはん		だいずのごもくに にくづめいなりのもの しそこんぶあえ	こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ こんぶ とりにく いんげん だいず にくづめいなり ちりめん	れんこん ごぼう ピーマン にんじん もやし しいたけ たけのこ	667 26.9	牛乳には骨や歯をつくるのに必要なカルシウムがたくさん入っています。残さず飲みましょう。
19	きん	むぎごはん		うおそうめんじる たちうおのなんばんづけ あまなつみかんサラダ	こめ むぎ あぶら うおそうめん さとう	ぎゅうにゅう とうふ たちうお	たまねぎ チンゲンサイ ねぎ にんじん ピーマン キャベツ えのきたけ きゅうり あまなつみかん	669 24.2	ふるさとくまさんデーです。今月は芦北・水俣地方の郷土料理や特産物の紹介です。
22	げつ	むぎごはん		マーボーどうふ ぎょうざ ほうれんそうともやしのナムル	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぎょうざ ぶたにく だいず	しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ きくらげ もやし にんじん ほうれんそう	651 25.9	麻婆豆腐は中国の四川料理のひとつです。トウバンジャンなどを使って作っています。
23	か	わかめごはん		ぶたじる いわしのみぞれに ごしきあえ	こめ むぎ あぶら こんにやく さといも ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いわし みそ わかめ	ごぼう ねぎ コーン もやし にんじん しょうが こまつな だいこん キャベツ しいたけ	626 23.8	「まごわやさしい」献立です。おうちでも「まごわやさしい」を意識して食べてみてください。
24	すい	コッペパン		ナポリタン フルーツヨーグルト	コッペパン スパゲッティ	ぎゅうにゅう ソーセージ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン パイン みかん おうとう パナナ	646 21.7	コッペパンに切れ目が入っているの で、ナポリタンをはさんで食べても いいですよ
25	もく	むぎごはん		なんかんあげどん（ぐ） ごもくきんぴら	こめ むぎ あぶら でんぶん こんにやく ごま さとう	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく ちくわ たまご いんげん さつまあげ くきわかめ	ごぼう たまねぎ ねぎ れんこん にんじん	659 23.8	南関揚げは南関町に江戸時代から伝わるもので、もちっとした食感と長期保存できるのが特徴です。
26	きん	むぎごはん		しらたまじる ささみのレモンづけ キャベツのおかかあえ	こめ むぎ しらたまもち でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	しいたけ えのきたけ レモン だいこん きゅうり キャベツ にんじん チンゲンサイ ねぎ	584 25.5	ささみのレモン漬けは、揚げたささみに甘酸っぱいレモンだれをからめた、横島小学校で人気のメニューです。
30	か	むぎごはん		ハヤシシチュー こくとうナッツ アスパラのサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ピーナツ くらざとう でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり アスパガス	735 25.2	春に収穫されるじゃがいもは「新じゃがいも」と呼ばれます。皮が薄く、水分を多く含んでいます。

都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。予めご了承ください。