

4月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
9	月	むぎごはん		とりのてりやき レンコンサラダ かきたまじる	こめ むぎ さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく たまご	レンコン きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ	—	719	中 1 小 学 学 校 校 な し
10	火	むぎごはん		いわしのうめに うのはなサラダ ぶたじる	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう いわし おから ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しめじ ビーマン コーン キャベツ	—	745	中 1 小 学 学 校 校 な し
11	水	コッペパン		スパゲティナポリタン ツナサラダ	パン スパゲティ マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ハム ツナ	たまねぎ にんじん しめじ ビーマン コーン キャベツ きゅうり	611 23.3	748 27.8	
12	木	チキンカレー		デコボンサラダ ごはんにかけてたべ ましょう	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ りんご にんにく トマト グリンピース キャベツ きゅうり デコボン	611 18.1	792 22.4	
16	月	わかめごはん		しろみさかなフライ きゅうりとりんごのサラダ とうふだんごじる	こめ むぎ あぶら しらたまこ パンこ こむぎこ でんぶん	わかめ ぎゅうにゅう ホキ とうふ あぶらあげ	きゅうり キャベツ りんご にんじん ねぎ だいこん ごぼう ししいたけ	632 21.5	792 25.7	
17	火	むぎごはん		にくとうふ やさいのごまだれ	こめ むぎ しらたき さとう ごま ねりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ れんこん きゅうり キャベツ	565 23.5	716 28.4	
18	水	ミルクパン		タンドリーチキン スナップえんどうのサラダ コーン入りたまごスープ	ミルクパン さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト たまご	にんにく えんどう レタス トマト コーン たまねぎ にんじん あまなつ ほうれんそう	641 27.5	812 33.6	
19	木	スタミナピラフ		ピリからきゅうり とうふとはるさめのスープ	こめ むぎ バター あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ	たまねぎ グリンピース コーン ぼしだいこん にんにく きゅうり ねぎ キャベツ しょうが にんじん ししいたけ	529 20.4	668 24.5	
20	金	ぶたたまどん		さつまいもサラダ ごはんにかけてたべ ましょう	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こうやとうふ ハム かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ エリンギ きゅうり えだまめ	— —	835 30.3	小 学 学 校 校 な し

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になり
ます。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

16日 リクエスト給食

今月の旬(スナップえんどう)

今月は、小学3年生の人が考えた献立です。
和食の献立で、栄養バランスがとれています。
そして、熊本県の郷土料理であるだんご汁を
書いてくれたので、採用しました。

学校給食の献立は、栄養バランスだけでなく、
旬の食材・郷土料理などを考えて作成して
います。食べるときは、献立と食品の確認をし
てください。

スナップえんどうは、さやと小さな豆を一緒
に食べます。スナップとは、英語で「ボキッ」と
折れる音のことだそうです。中の豆が大きく
育つとグリンピース、完熟するとえんどう豆に
なります。

今月は、スナップえんどうをサラダに入れて
います。

湯前町学校給食共同調理場

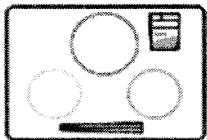
日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	小学校	中学校	
23	月	まるパン		にこみハンバーグ キャベツのレモンあえ マカロニスープ	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パセリ コーン レモン	618 25.3	758 29.3	
24	火	きりしくれごはん		うまに うめマヨネーズあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ みそ	ごぼう グリンピース しいたけ キャベツ だいこん うめぼし きゅうり しょうが	589 20.4	736 24.3	
25	水	ココアパン		キャベツとにくだんごのスープ サラたまドレッシングサラダ さつまいものかりんとう	ココアパン さとう でんぶん あぶら さつまいも みずあめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ こんぶ つのまた きりんさい	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり トマト コーン	600 22.0	749 26.1	
26	木	むぎごはん		あつやきたまご だいずとツナのサラダ わかたけじる	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ツナ だいず たまご とうふ ちくわ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ	563 21.4	698 24.5	
27	金	むぎごはん		さかなのスタミナあげ もやしのごまあえ たまねぎのみそしる	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ わかめ	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	601 23.5	767 28.3	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

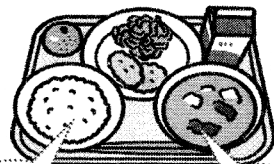
上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

給食のもりつけ

こんだてと食器の
ならべ方をかくにん

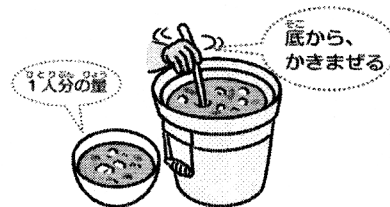


給食調理場に行く
前に、もりつけの写
真を確認しましょう。



ごはん・しる物・おかずなど
並べ方を確認し、きちんと
配膳しましょう。

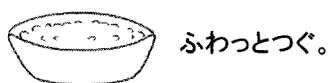
ひとりぶん
1人分の量を
かくにん



もりつけの写真で、1人分の量を確認し、それ
を目安に配膳しましょう。しる物は、具が下
の方にあることが多いので、底からかき混ぜま
しょう。

もりつけ名人をめざそう

ごはんもりつけ名人



おかずもりつけ名人



具がない、汁がないよう気をつけよう。

