

# 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	ちやくやくほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
8月		むぎごはん		いわしのみぞれに ごしきあえ とうふだんごじる	こめ むぎ ごま さとう あぶら しらたまご こめこ	ぎゅうにゅう いわし たまご とうふ あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう にんじん しょうが だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ レモン だいこん ごぼう	-	775	中一・小学校
9月	火	スタミナピ ラフ		スナッフえんどうのサラダ ラビオリスープ	こめ むぎ パター あぶら ごま さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ グリンピース コーン ねぎ にんにく えんどう レタス トマト パセリ キャベツ にんじん	-	743	中一・小学校
10月	水	しょくパン		スパゲティナポリタン わかめサラダ マーシャルビーンズ	パン スパゲティ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ハム わかめ ちりめん だいずこ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン きゅうり キャベツ コーンレモン	639	847	
11月	木	チキンカレー		シーフードサラダ デザート	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく たこ えび	にんじん たまねぎ りんご にんにく グリンピース レタス レモン トマト パセリ ばんかん きゅうり	643	816	
15月	月	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 ふりかけ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ツナ だいず たまご のり とうふ ちくわ わかめ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ	572	708	
16月	火	むぎごはん		にくじゃが じゃこサラダ こくとうナッツ	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう くるざとう こまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう てんぷら ぎゅうにく ちりめん だいず	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	638	803	
17月	水	ミルクパン		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	パン でんぷん さとう あぶら さつまいも こま みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かいそう	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり トマト コーン	-	762	小学校
18月	木	むぎごはん		にくしのだ おかかあえ あおさじる	こめ むぎ ラード さとう こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし あおのり あぶらあげ とりにく ぶたにく	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しいたけ レンコン ごぼう	564	709	
19月	金	むぎごはん		とりのゆずみそに トマトサラダ つぼんしる	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ わかめ	トマト きゅうり キャベツ ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう にんじん きゅうり しょうが	570	729	

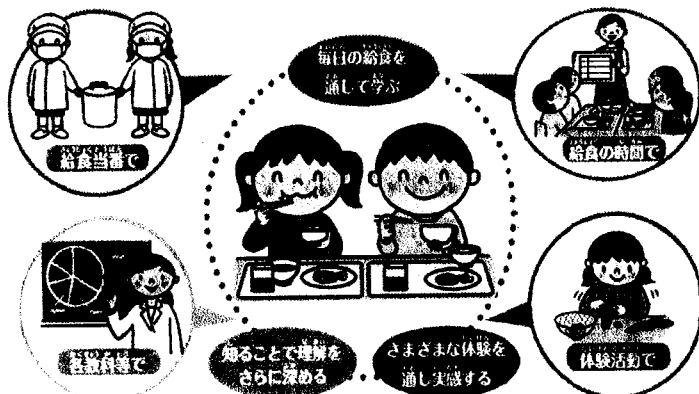
給食には、どんな食材が使われているか確認してください。  
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。  
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

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。

学校での食育は、学校給食を教材に、給食時間や各  
教科等の時間で行われる食べる勉強の時間です。

## リクエスト給食



今月は、小学校のリクエスト給食を実施します。  
好きなものばかりでなく、栄養バランスを考えて、  
献立を立ててくれました。  
献立表には、食品を食べ物のおもな働き「エネ  
ルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を  
整えるもの」にわけて載せています。どの献立も  
バランスよく入っています。  
残さず食べることで栄養バランスがよくなるよう  
になっています。

湯前町学校給食共同調理場

日	曜日	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	
22	月	むぎごはん		たけのこのうまに ししゃもフライ ほうれんそうのごまあえ	こめ むぎ ジャがいも さとう こんにやく あぶら パンこ こむぎこ でんぶしん コーンフラワー	ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ とりにく ししゃも	たけのこ ごぼう にんじん しいたけ グリーンピース もやし ほうれんそう	597	798	
23	火	むぎごはん		そばろ <small>ごはんにかけてたべましょう。</small> シーチキンサラダ たまごスープ	こめ むぎ さとう あぶら ジャがいも でんぶしん	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご	しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ ねぎ えのきたけ	578	729	
24	水	まるパン		にこみハンバーグ キャベツのあます マカロニスープ	パン さとう あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーン パセリ	589	742	
25	木	むぎごはん		さかなのスタミナあげ もやしのごまあえ うずらたまごスープ	こめ むぎ でんぶしん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ホキ うずらたまご	しょうが にんにく ねぎ もやし しいたけ ほうれんそう にんじん キャベツ	614	781	
26	金	まめごはん		とりのからあげ きゅうりのサラダ ぶたじる	こめ むぎ こむぎこ でんぶしん あぶら さとう ジャがいも ごま こんにやく	ぎゅうにゅう えだま め だいず ちりめん ぶたにく とりにく	しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん レモン ねぎ ごぼう だいこん しいたけ	667	834	

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。



ふるさと

球磨さんだより

4月号



今月紹介する食材は  
さやいんげん です

旬: 3月中旬~5月

球磨郡やあさぎり町、上球磨地区のハウスで栽培されています。だんだんと暖かくなってきたこの時期から収穫が多くなり、ひとつひとつ手作業で収穫されます。

いんげんまめを若いうちにさやごと食べるのが、さやいんげんです。ビタミン・無機質が豊富で、疲れを取る効果があります。

さやいんげんのはなは、しろくてちいさくてとてもかわいいですよ!

湯前町の特産品  
~きりしぐれ~

4月19日金曜日の給食に、湯前町の特産品である「きりしぐれ」を混ぜ込んだ、きりしぐれごはんがあります。湯前町の下村婦人会で作られている加工品です。

だいこん・にんじん・きゅうり・しょうががつけ込んである「市房づけ」を細かくし、山椒の実やゆずの皮などを加え、食べやすくしたものが、「きりしぐれ」です。「お子様からお年寄りまでおいしいふりかけ風漬けもの」というキャッチフレーズがついています。

