

4月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場



ご入学・ご進級おめでとうございます



| 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 | からだのちょうしをととのえる | 小学校 | 中学校 | |
| 8 | 金 | ミルクパン | | はるやさいのスープ マカロニグラタン ちりめんサラダ | ミルクパン マカロニ じゃがいも あぶら バター パンこ | ぎゅうにゅう チーズ とりにく ウィナー ちりめん | キャベツ たまねぎ アスパラガス パセリ きゅうり にんじん ほうれんそう | — | 793 | 小学校・中学一年 |
| 11 | 月 | セルフ オムライス (チキンライス ・うすやきたまご) | | ちゅうかスープ フレンチサラダ いっしょくケチャップ | こめ あぶら バター こまあぶら | ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく チーズ | にんじん たまねぎ きくらげ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり | — | 711 | 小学校・中学一年 |
| 12 | 火 | ごはんにかけてたべましょう むぎごはん | | チキンカレー ツナサラダ ヒレカツ・おいわいデザート | こめ むぎ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく スキムミルク ツナ | たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり コーン | 756 | 950 | |
| 13 | 水 | むぎごはん | | とうにゅうとんじる いわしのおかか こんぶあえ | こめ むぎ こんにやく さといも | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とうにゅう にぼし いわし こんぶ | ごぼう にんじん ねぎ だいこん しいたけ キャベツ きゅうり | 590 | 739 | |
| 14 | 木 | むぎごはん | | わかたけじる ちくわのいそべあげ もやしのごまあえ | こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら こま さとう | ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ かつおぶし こんぶ ちくわ あおりの | たけのこ ねぎ もやし にんじん ほうれんそう | 591 | 710 | |
| 15 | 金 | お見知り遠足 | | | | | | | | |
| 18 | 月 | むぎごはん | | ワンタンスープ さかなのこうみだれ かいそうサラダ | こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら こま さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう ホキ ワンタン ちりめん のり わかめ こんぶ | にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ いら しょうが きゅうり キャベツ コーン | 608 | 761 | |

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。

調理場からのおたよりに3種類あります



献立予定表

献立の予定をのせています。
また、使用する材料を主な働きごとに分けています。
黄は主に『熱や力になる』もの、赤は主に『血や肉や骨になる』もの、緑は主に『体の調子を整える』ものです。

給食だより

食事に関する幅広い情報をのせています。
行事食についてや食事のマナー、かむことの大切さなど、児童・生徒と一緒に読んで、家庭でも実践してもらいたいです。

球磨さんだより

人吉球磨地域や熊本県の旬の食材や郷土料理の紹介をします。
球磨さんだよりで紹介する食材や料理を、その月の19日(食育の日)前後に献立に取り入れています。

| 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 | |
| 19 | 火 | むぎごはん ふるさとくまさんデー | | ハヤシのぐ ささみといんげんのごまネーズあえ いちご | こめ むぎ ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく ささみ | にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく いんげん キャベツ いちご | 636 | 808 | |
| 20 | 水 | むぎごはん | | こさんだけのみそしる しんたまねぎとぶたにくのいためもの はるキャベツのサラダ | こめ むぎ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ にぼし みそ ぶたにく | こさんだけ ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン | 592 | 741 | |
| 21 | 木 | さんさい おこわ | | つぼんしる あつやきたまご | こめ もちごめ あぶら こんにやく さといも | ぎゅうにゅう とうふ とりにく にぼし たまご | わらび えのきたけ たけのこ しいたけ だいこん ごぼう にんじん ねぎ | 595 | 700 | |
| 22 | 金 | しょくパン | | マカロニスープ チリコンカン ブルーベリージャム | しょくパン あぶら じゃがいも マカロニ ブルーベリージャム | ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ | たまねぎ にんじん コーン パセリ えだまめ にんにく | 627 | 763 | |
| 25 | 月 | むぎごはん | | うずらのたまごのすましじる さわらのさいきょうやき ひじきのいりに | こめ むぎ さとう こんにやく あぶら | ぎゅうにゅう ちくわ うずらのたまご わかめ こんぶ かつおぶし さわら みそ ひじき あぶらあげ | にんじん えのきたけ しいたけ えだまめ | 615 | 770 | |
| 26 | 火 | むぎごはん | | マーボーとうふ ショウロンポウ バンサンスー | こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう はるさめ ごま | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ショウロンポウ たまご | たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ にんにく しょうが きゅうり | 678 | 890 | |
| 27 | 水 | むぎごはん | | コーンとわかめのスープ てづくりはるまき ごますあえ | こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん はるまきのかわ あぶら ごま | ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ちくわ | コーン たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しいたけ きくらげ キャベツ もやし きゅうり | — | 832 | 小学校 |
| 28 | 木 | むぎごはん | | にくじゃが ばいにくあえ | こめ むぎ しらたき じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし | たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ ねりうめ | 621 | 774 | |

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、一ロ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。



ふるさとくまさんデー

今月の注目食材は「さやいんげん」



人吉球磨地域は県内でも有数のさやいんげんの産地です。
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。カロテンやビタミンCが豊富な緑黄色野菜で、また、
アスパラギン酸やリジンという成分がふくまれ、疲れを回復
させたり、肌を健康に保ったりする働きがあります。



Q 「いんげん」という名前は何かからつけられたのでしょうか？

球磨たんてい



クイズ

- ①人の名前
- ②国の名前
- ③色の名前

クイズの答えは「いんげん」です。これは、中国から伝わった「(豆)の(いん)」と「(いん)の(げん)」の組み合わせからつけられたとされています。