



☆今月のテーマ☆
～春の味覚を味わおう～



熊本市における学校給食の取組

市産品の活用
年間約40品目(予定)の市産品を使用します。毎月19日(食育の日)前後は、市産品を活用した「ひごまるデー」を実施します。

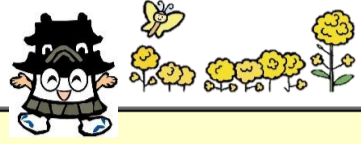
九州うまか味の旅
毎月1回、【九州うまか味の旅】をテーマに、九州各県の人気メニューを給食に取り入れて、九州の良さを再発見していきます。

わくわく楽しい給食作品展 入選献立の実施
熊本市わくわく楽しい給食作品展の入選の部に入選した作品を、来年1月の給食週

武蔵共同調理場

ご入学・進級おめでとうございます

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2、3年生のみなさん、進級おめでとうございます。新しい学年のスタートです。熊本市の学校給食は、毎月テーマを決めて献立を作成しています。今月の献立のテーマは「春の味覚を味わおう」です。ここでは、中学校の給食の紹介と、今月の春の味覚について紹介していきます。ぜひ、給食時間に確かめてみてください。



☆4月の市産品活用予定☆

- 米 キャベツ ピーマン
- きゅうり ねぎ
- チンゲン菜 小松菜
- たけのこ 晩柑

旬の食べ物を味わおう

豊かな四季のある日本では、その季節ごとに旬の食材を味わえます。新たまねぎ、春キャベツ、新じゃがいもなど毎月出回っている野菜でも、この時期は水分を多く含んでいて、やわらかく春ならではの味わいです。この他にも給食ではたけのこ、きびなごなど春が旬の食材を取り入れています。旬のものはおいしく、栄養価も高いです。季節の食材を毎日の食事に取り入れて、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学校生徒 13歳以上(1kcal) たんぱく質(g)	給食 実施
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		
13 火	麦ごはん 牛乳 きびなご天ぷら たけのこのみそ炒め かきたま汁		牛乳			米 麦	796	①②③	
			きびなご 厚揚げ・豚肉・みそ 卵・かまぼこ・かつお節(出し)	人参 人参・ねぎ	たけのこ 玉ねぎ・しいたけ	小麦粉 こんにゃく・砂糖 じゃが芋・でんぷん	油 ごま・油		30.0
14 水	パン 牛乳 魚フライ 人参サラダ 春キャベツのクリームスープ		牛乳			パン	795	①②③	
			ホキ ツナ	人参	きゅうり・玉ねぎ	パン粉・小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 油 油		34.5
15 木	豚キャベツ丼 牛乳 ごまネーズあえ 高野豆腐のみそ汁	豚肉	牛乳	人参	キャベツ・玉ねぎ・にんにく	米・砂糖・でんぷん	770	①②③	
			チンゲン菜・人参 わかめ・いりこ(出し)	もやし 玉ねぎ・えのきたけ		ごま・ノンエッグマヨネーズ	29.6		
16 金	ホークカレー 牛乳 じゃこ豆サラダ 手作りみかんゼリー	豚肉	チーズ 牛乳	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごピューレ	麦・米・じゃが芋	880	①②③	
		大豆	しらす干し ゼリーの素		キャベツ・きゅうり オレンジジュース	砂糖 砂糖	油・ごま油		26.9
19 月	コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン 春キャベツのマスタードサラダ いりこ大豆	豚肉	牛乳	人参・トマト・ピーマン	玉ねぎ・にんにく・しめじ キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	パン	816	①②③	
		ベーコン	チーズ			スパゲッティ 砂糖 砂糖	油 油 油		33.8
20 火	麦ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 ゆかりあえ 晩柑	豚肉・大豆・厚揚げ・ちぎり揚げ	牛乳	人参 ゆかり	玉ねぎ もやし・きゅうり 晩柑	米 麦	769	①②③	
					じゃが芋・こんにゃく・砂糖	油 ごま	28.0		
21 水	食パン 牛乳 キスフライ ポテトサラダ 卵スープ		牛乳			パン	774	①②③	
		キス ハム		人参 人参・チンゲン菜	きゅうり・玉ねぎ 玉ねぎ	パン粉 じゃが芋 でんぷん	油 ノンエッグマヨネーズ 油・ごま油		36.8
22 木	ごはん 牛乳 さばのソース煮 新玉ねぎのあえ物 豚汁		牛乳			米	875	①②③	
		さば チキンフレーク	昆布	人参・ねぎ	生姜 玉ねぎ・きゅうり 大根・ごぼう・生姜	砂糖 砂糖	ごま 油		34.6
23 金	麦ごはん 牛乳 小松菜入り卵焼き 五目ぎんひら 白玉汁	卵	牛乳	小松菜 人参		米 麦	807	①②③	
		魚すり身あげ	くきわかめ 昆布だし	人参・チンゲン菜	ごぼう 大根・しいたけ	こんにゃく・砂糖 白玉もち	ごま・油・ごま油		27.2
26 月	丸パン 牛乳 ハンバーグトマトソース ピーンスサラダ 野菜のスープ煮		牛乳			パン	806	①②③	
		ハンバーグ	トマト	人参・チンゲン菜	きゅうり・玉ねぎ・コーン キャベツ・玉ねぎ	砂糖 じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ		34.1
27 火	麦ごはん 牛乳 魚のかば焼き ひじきあえ たまねぎのみそ汁		牛乳			米 麦	772	①②③	
		ホキ	ひじき	人参 小松菜	生姜 もやし・キャベツ・コーン 玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん・砂糖 砂糖	油 ごま・油		31.4
28 水	コッペパン 牛乳 クリームシチュー 海藻サラダ 抹茶ピーンス	鶏肉・いんげん豆	牛乳	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり	パン	768	①②③	
			牛乳・チーズ わかめ・くきわかめ			じゃが芋 砂糖	油 ごま・油		33.4
30 金	麦ごはん 牛乳 レバーとポテトのナッツがらめ じゃこあえ 春雨汁	鶏レバー	牛乳	ピーマン		米 麦	801	①②③	
			しらす干し・わかめ 昆布だし	人参・小松菜	もやし・きゅうり キャベツ・玉ねぎ・しいたけ	でんぷん・じゃが芋・砂糖 砂糖	油・カシューナッツ 油		25.8

※ 都合により、献立を変更する場合があります。