



**熊本市における学校給食の取り組み**

**市産品の活用**  
年間約40品目(予定)の市産品を使用します。

**「大好き熊本再発見」**  
～熊本県内をめぐる、食べて応援しよう!～  
毎月1回、県内の伝統的な料理や食材を活かした献立を紹介し  
ます。郷土の良さを知り、食文化の継承につなげましょう。

**ひごまるデー(食育の日)**  
毎月19日の食育の日前後を「ひごまるデー」として、  
熊本市産の野菜等を取り入れたメニューを実施します。

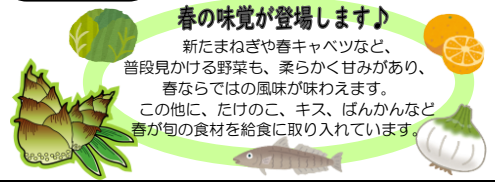
**わくわく楽しい給食作品展 入選献立の実施**  
熊本市のわくわく楽しい給食作品展の【献立の部】に  
入選した作品を来年1月の給食週間に実施する予定です。

**4月の市産品活用予定**  
キャベツ ピーマン  
チンゲン菜 いら  
たけのこ ばんかん

**武蔵共同調理場について**

熊本市の中学校給食は、共同調理場方式です。武蔵調理場では清水中と武蔵中の2校分、約900食を作っています。安全安心な給食をみなさんに届けることができるよう努めています。

**春の味覚が登場します♪**



新たまねぎや春キャベツなど、  
普段見かける野菜も、柔らかく甘みがあり、  
春ならではの風味が味わえます。  
この他に、たけのこ、キス、ばんかんなど  
春が旬の食材を給食に取り入れています。

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	清水中 ①②③	武蔵中 ①②③
		(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 水	ミルクパン					パン		823	①②③	①②③
	牛乳		牛乳							
	クリームシチュー	鶏肉・いんげん豆	牛乳・チーズ・スキムミルク	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・しめじ	じゃが芋	油			
	人参サラダ	ツナ		人参	きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油			
14 木	きな粉ピーンズ	大豆・きな粉				黒糖・でんぷん		37.4	①②③	①②③
	ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
	きびなご天ぷら	きびなご				小麦粉	油			
15 金	たけのこのみそ炒め	厚揚げ・豚肉・みそ		人参	たけのこ	こんにやく・砂糖	ごま・油	31.1	①②③	①②③
	けんちん汁	鶏肉・豆腐	いりこだし	人参・ねぎ	大根・ごぼう・生姜	じゃが芋	油			
	ポークカレー	豚肉・レバー	チーズ・スキムミルク	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごピューレ	米・麦・じゃが芋	油			
	牛乳		牛乳							
18 月	ツナサラダ	ツナ	海藻めん	小松菜	大根	砂糖	油	865	①②③	①②③
	甘夏入りみかんゼリー		ゼリーの素		オレンジジュース・甘夏みかん	砂糖				
	黒糖パン	<b>カルたんデー</b>				パン				
	牛乳		牛乳							
19 火	スパゲティナポリタン	豚肉	粉チーズ	人参・トマト・ピーマン	玉ねぎ・にんにく・しめじ	スパゲッティ	油	843	①②③	①②③
	春キャベツのマスタードサラダ	ベーコン			キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油			
	いりこアーモンド		いりこ			砂糖	油・アーモンド			
	麦ごはん					米・麦				
20 水	牛乳		牛乳					839	①②③	①②③
	さばのソース煮	さば			生姜	砂糖				
	新玉ねぎのあえ物	チキンフレーク			玉ねぎ・きゅうり	砂糖	ごま			
	かきたま汁	卵・かまぼこ・かつおだし	昆布だし	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	じゃが芋・でんぷん				
21 木	セルフコロッケバーガー	牛肉				パン・じゃがいも	パン粉	30.8	①②③	①②③
	牛乳		牛乳				油			
	ピーンズサラダ	ハム・大豆	いんげん豆	小松菜	大根	砂糖	油			
	春キャベツのクリームスープ	鶏肉	牛乳・チーズ・スキムミルク	人参	キャベツ・玉ねぎ・コーン	じゃが芋	油			
22 金	豚キャベツどん	豚肉		人参	キャベツ・玉ねぎ・にんにく	米・砂糖・でんぷん	油	774	①②③	①②③
	牛乳	<b>ひごまるデー「キャベツ」</b>	牛乳							
	ごまネーズ和え			チンゲン菜・人参	もやし		ごま・ノンエッグマヨネーズ			
	高野豆腐のみそ汁	油揚げ・高野豆腐・みそ	わかめ・いりこだし	ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ					
23 土	麦ごはん					米・麦		808	①②③	①②③
	牛乳		牛乳							
	レバーと魚の揚げがらめ	鶏レバー・ホキ				でんぷん・砂糖	油			
	チーズとナッツのサラダ	チーズ	チンゲン菜・人参	キャベツ		砂糖	カシューナッツ・油			
24 日	わかめスープ	豆腐・かまぼこ・かつおだし	わかめ・昆布だし	人参・ねぎ	玉ねぎ		ごま油	33.5	①②③	①②③
	ミルクパン					パン				
	牛乳		牛乳							
	ポークピーンズ	豚肉・大豆		人参・トマト	にんにく・玉ねぎ・しめじ	マカロニ・じゃが芋・砂糖	油			
25 月	海藻サラダ		わかめ・海藻めん	小松菜	キャベツ	砂糖	ごま・油	785	①②③	①②③
	ばんかん				ばんかん					
	麦ごはん	<b>てっつんデー</b>				米・麦				
	牛乳		牛乳							
26 火	マーボー豆腐	豚肉・大豆・豆腐・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・生姜	砂糖・でんぷん	油・ごま油	807	①②③	①②③
	ナムル			いら	もやし	砂糖	ごま・ごま油			
	ココアパン					パン				
	牛乳		牛乳							
27 水	キスフライ	キス				パン粉	油	818	①②③	①②③
	ポテトサラダ	ハム			きゅうり・玉ねぎ	じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ			
	卵スープ	卵・鶏肉・高野豆腐		人参・チンゲン菜	玉ねぎ	でんぷん	油・ごま油			
	ごはん					米				
28 木	牛乳		牛乳					780	①②③	①②③
	新じゃがのそぼろ煮	豚肉・大豆・厚揚げ・ちぎり揚げ		人参	玉ねぎ	じゃが芋・こんにやく・砂糖	油			
	ゆかりあえ			ゆかり	もやし・キャベツ	砂糖				
	手作りふりかけ	糸かつお	いりこ				ごま			

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。