


















日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						給食室からひとこと
		(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのものになる		
		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	
10 水	ごはん					こめ		みなさん、 しんきゅうにゅうがく 進級、入学おめでとう ございます。 今月の給食は、 はる春においしい野菜をた くさん使ったメニュー になっています。 はる春のおいしさを感じな がら食べてください ね。 
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ぶたにくとたけのこのみそいため	ぶたにく・みそ		にんじん	たけのこ・たまねぎ・しょうが	こんにやく・さとう	あぶら	
	すましじる	とうふ・かまぼこ・ あぶらあげ・かつおぶし	わかめ・こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ			
12 金	ごはんと ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ		はる春においしい野菜をた くさん使ったメニュー になっています。 はる春のおいしさを感じな がら食べてください ね。 
	さかなのあげがらめ	ホキ			しょうが・たまねぎ	こむぎこ てんぷん・さとう	あぶら	
	サラダたまねぎのあえもの	チキンフレーク		にんじん	たまねぎ・きゅうり		ごま・ノンエッグマヨネーズ	
	とうふとわかめのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ			
15 月	しよくパン					パン		10日 この時期には、たけの こがたくさんとれ、お いしい時期です。 今日は、たけのこを 使ったメニューです。 シャキシャキとした歯 ごたえを楽しみましょう。 
	ぎゅうにゅう	1年生給食開始	ぎゅうにゅう					
	スパゲティミートソース	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく	スパゲッティ	あぶら	
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり・たまねぎ	さとう	あぶら	
16 火	マーシャルピンズ						マーシャルピンズ	10日 この時期には、たけの こがたくさんとれ、お いしい時期です。 今日は、たけのこを 使ったメニューです。 シャキシャキとした歯 ごたえを楽しみましょう。 
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご・ピーマン	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	かいそうサラダ		わかめ		キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら	
17 水	フルーツミックス				パイナップル・おうとう	カクテルゼリー・いちごゼリー		10日 この時期には、たけの こがたくさんとれ、お いしい時期です。 今日は、たけのこを 使ったメニューです。 シャキシャキとした歯 ごたえを楽しみましょう。 
	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		
	てりやきとうふハンバーグ	とうふハンバーグ				さとう・でんぷん	あぶら	
	じゃことこまつなのあえもの		しらすぼし	こまつな・にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら	
18 木	じゃがいものみそしる	あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		10日 この時期には、たけの こがたくさんとれ、お いしい時期です。 今日は、たけのこを 使ったメニューです。 シャキシャキとした歯 ごたえを楽しみましょう。 
	セルフドッグ	フランクフルト				パン・さとう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	コールスロー			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら	
19 金	やさいスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ・コーン	じゃがいも	あぶら	毎月19日は、ひごま るデーの日です。 ひごまるデーは、熊本 市でとれたものを紹介 しています。 今月は、 「きゅうり」です。 熊本市の「飽田地区」 でよくとれます。 今回は、チキンと一緒に パンパンジーサラダ にしました。 
	むぎごはん	ひごまるデー 「きゅうり」	ぎゅうにゅう			こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	タイピーエン	うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・きくらげ・しょうが	はるさめ	あぶら	
22 月	きゅうりのパンパンジーサラダ	チキンフレーク			もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら	毎月19日は、ひごま るデーの日です。 ひごまるデーは、熊本 市でとれたものを紹介 しています。 今月は、 「きゅうり」です。 熊本市の「飽田地区」 でよくとれます。 今回は、チキンと一緒に パンパンジーサラダ にしました。 
	てづくりひじきふりかけ	いとかつお	しらすぼし・ひじき				ごまあぶら	
	コッペパン		ぎゅうにゅう			パン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
23 火	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	あぶら	毎月19日は、ひごま るデーの日です。 ひごまるデーは、熊本 市でとれたものを紹介 しています。 今月は、 「きゅうり」です。 熊本市の「飽田地区」 でよくとれます。 今回は、チキンと一緒に パンパンジーサラダ にしました。 
	クリームスープ	とりにく・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ		バター	
	こくとうピーンズ	だいず				こくとう・でんぷん		
	ぶちまるむぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ		
24 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					毎月19日は、ひごま るデーの日です。 ひごまるデーは、熊本 市でとれたものを紹介 しています。 今月は、 「きゅうり」です。 熊本市の「飽田地区」 でよくとれます。 今回は、チキンと一緒に パンパンジーサラダ にしました。 
	いわしのおかか	いわし かつおぶし						
	ごまずあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま	
	かきたまじる	たまご・かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぷん		
25 木	さげごはん	さげ	わかめ			こめ	ごま	毎月19日は、ひごま るデーの日です。 ひごまるデーは、熊本 市でとれたものを紹介 しています。 今月は、 「きゅうり」です。 熊本市の「飽田地区」 でよくとれます。 今回は、チキンと一緒に パンパンジーサラダ にしました。 
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	すのもの				もやし・きゅうり・コーン	はるさめ・さとう		
	はるキャベツぶたじる	とうふ・ぶたにく・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	キャベツ・ごぼう・しょうが	じゃがいも・こんにやく	あぶら	
26 金	ミニみかんゼリー					みかんゼリー		毎月19日は、ひごま るデーの日です。 ひごまるデーは、熊本 市でとれたものを紹介 しています。 今月は、 「きゅうり」です。 熊本市の「飽田地区」 でよくとれます。 今回は、チキンと一緒に パンパンジーサラダ にしました。 
	ミルクパン		ぎゅうにゅう			パン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	きびなごフライ		きびなご			パンこ	あぶら	
30 火	にんじんサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・コーン	ノンエッグマヨネーズ	あぶら	26日 にくじゃがは、 新じゃがいもを使って 作ります。 みずみずしくておいし いだけでなく、 ビタミンCも多くかぜ 予防にもつながりま す。 
	うましおスープ	とりにく		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・にんにく			
	むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
30 火	にくじゃが	ぶたにく・ちぎりあげ・こやとうふ		にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら	26日 にくじゃがは、 新じゃがいもを使って 作ります。 みずみずしくておいし いだけでなく、 ビタミンCも多くかぜ 予防にもつながりま す。 
	ゆかりあえ			にんじん・ゆかり	もやし・きゅうり		ごま	
	あじつけのり		いっしょくあじつけのり					
	まめのドライカレー(ごはん)	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ	あぶら	
30 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26日 にくじゃがは、 新じゃがいもを使って 作ります。 みずみずしくておいし いだけでなく、 ビタミンCも多くかぜ 予防にもつながりま す。 
	コーンとたまごのスープ	たまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・コーン	じゃがいも・でんぷん	あぶら	
	てづくりりんごゼリー		ゼリーのもと		りんごかじゅう	さとう		
	ごはん							

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

こんにちは！栄養教諭の井芹です。育児休業を終えて、4月から託麻東小に戻ってきました。どうぞよろしくお願ひします。



※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎朝お子様と一緒に献立表を確認してください。