4月分　学校給食献立表

☆今月のテーマ☆

春の味覚を楽しもう

植木共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名（赤）おもに体をつくるもとになる：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）	（緑）おもに体の調子を整えるもとになる：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）	（黄）おもにエネルギーのもとになる：おもに炭水化物（穀類・いも類・さとう）	おもに脂質（油脂）	栄養価 中学校生徒 エネルギー（ｋcal）／たんぱく質（ｇ）	有無 鹿南	五霊	植木北
11	金	麦ごはん					米・麦		698	①②③	①②③	①②③
		牛乳		牛乳								
		たけのこのみそ炒め	厚揚げ・豚肉・みそ		人参	たけのこ	こんにゃく・砂糖	ごま・油				
		きびなごフライ		きびなご			パン粉	油	25.2			
		春雨汁	かまぼこ・かつお節（出し）	昆布（だし）	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ	春雨					
14	月	ポークカレー	豚肉・レバー		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	743	①②③	①②③	①②③
		牛乳		牛乳								
		じゃこ豆サラダ	大豆	しらす干し	小松菜	キャベツ	砂糖	油・ごま油	24.9			
15	火	丸パン					パン		735	①②③	①②③	①②③
		牛乳		牛乳								
		ハンバーグトマトソース	ハンバーグ		トマト		砂糖					
		コールスロー			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	30.2			
		ラビオリスープ			人参・チンゲン菜	玉ねぎ・しめじ	ラビオリ	油				
16	水	ごはん					米		760	①②③	①②③	①②③
		牛乳		牛乳								
		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	ごま油・油				
		バンサンスウ	ハム		人参	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま・ごま油	32.5			
17	木	セルフツナサンド（カルちゃんデー）	ツナ			キャベツ・きゅうり	パン	ノンエッグマヨネーズ	710	①②③	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	人参・チンゲン菜	玉ねぎ	マカロニ・じゃが芋	油				
		みかんゼリー					みかんゼリー		31.7			
18	金	麦ごはん					米・麦		770	①②③	①②③	①②③
		牛乳		牛乳								
		いわしのかば焼き	いわし			生姜	でんぷん・砂糖	油				
		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	32.2			
		かきたま汁	卵・かまぼこ・かつお節（出し）	昆布（だし）	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	じゃが芋・でんぷん					
21	月	豚キャベツ丼（ひごまるデー『キャベツ』）	豚肉		人参	キャベツ・玉ねぎ・にんにく	米・麦・砂糖・でんぷん	油	708	①②③	①②③	①②③
		牛乳		牛乳								
		切干大根のあえもの	ツナ		人参	切干大根・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油				
		白玉汁	かまぼこ・油揚げ・かつお節（出し）	昆布（だし）	チンゲン菜	大根・えのきたけ	白玉もち		25.9			
22	火	ミルクパン					パン		783	①②③	①②③	①②③
		牛乳		牛乳								
		スパゲティナポリタン	豚肉		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				
		春キャベツのマスタードサラダ	ベーコン			キャベツ・もやし・きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油	30.0			
23	水	ごはん					米		703	①②③	①②③	①②③
		牛乳		牛乳								
		豚肉と厚揚げのピリ辛炒め	豚肉・厚揚げ		人参	玉ねぎ・きくらげ・生姜	砂糖	油・ごま油				
		ごま酢あえ			チンゲン菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま・ごま油	26.3			
		じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ・いりこ（出し）	ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ	じゃが芋					
24	木	黒糖パン					パン		732	①②③	①②③	①②③
		牛乳		牛乳								
		キスフライ	キス				パン粉	油				
		千切りポテトのサラダ	ハム			きゅうり・コーン	じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ	31.5			
		わかめと卵のスープ	卵・豆腐	わかめ	人参・ねぎ	玉ねぎ	でんぷん	油・ごま油				
25	金	麦ごはん					米・麦		704	①②③	①②③	①②③
		牛乳		牛乳								
		塩さば	さば									
		五色あえ	ハム		小松菜・人参	もやし・きくらげ	砂糖	ごま油	35.3			
		かしわ汁	鶏肉・豆腐・かつお節（出し）	昆布（だし）	人参・ねぎ	大根・しいたけ	こんにゃく・じゃが芋					
28	月	麦ごはん（鉄ちゃんデー）					米・麦		751	①②③	①②③	①②③
		牛乳		牛乳								
		レバーと魚の揚げがらめ	鶏レバー・たら				でんぷん・砂糖	油				
		ゆかりあえ			ゆかり	もやし・キャベツ・きゅうり	砂糖		31.1			
		玉ねぎのみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	いりこ（出し）・いりこ	ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ						
30	水	ハヤシライス	豚肉		人参・トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ	米・じゃが芋	油	729	①②③	①②③	①②③
		牛乳		牛乳								
		コーンサラダ				キャベツ・コーン・きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油				
		晩柑				晩柑			22.5			

※　都合により、献立が変更する場合があります。

祝　ご入学・進級

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「春の味覚を楽しもう」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ます。ぜひ、給食時間に確かめてみてください。

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。

100年フード味めぐり

「100年フード」とは、これまで地域で大切に受け継がれてきた日本の様々な食文化を、未来に伝え発展させていくために、文化庁が認定基準を定めて、100年続く食文化「100年フード」と認定したものです。毎月１回、沖縄から北海道までの様々な地域の100年フードが登場します！

ひごまるデー

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賞献立の実施

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。

毎月使用する市産品を献立表でお知らせします！

★4月の市産品活用予定★

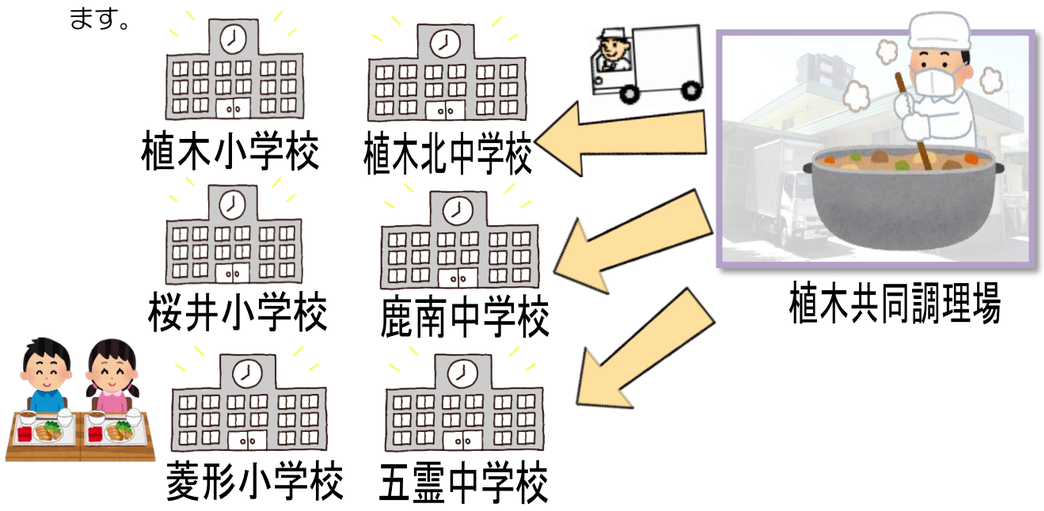
キャベツ　ピーマン
チンゲン菜　にら
たけのこ　ばんかん

食テキング

ひごまるくん

給食が届けられるまで

熊本市の中学校給食は、いくつかの学校分を調理・配送する『共同調理場方式』です。植木共同調理場では、植木小学校、桜井小学校、菱形小学校と植木北中学校、鹿南中学校、五霊中学校の6校分、合計約1800食作っています。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、いつも見かける野菜も、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。おたのしみに！