

スクールランチ
令和5年度4月
武蔵共同調理場



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。

「季節を感じる味めぐり」～季節の行事と食材を知ろう!～
毎月1回、和食文化の特徴でもある行事食を取り上げ、行事の由来や使われる食材について学びます。七夕、十五夜、新嘗祭など…みなさんが知らない行事食も登場するかもしれません。

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
- にら
- たけのこ
- ばんかん

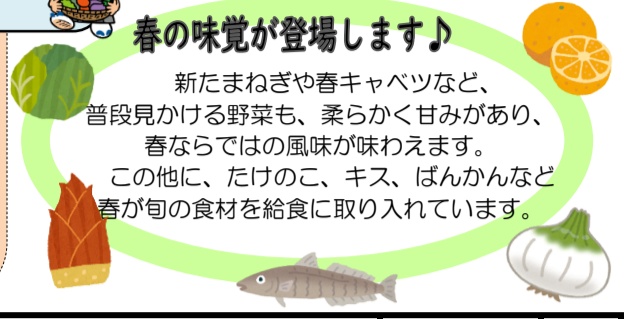
武蔵共同調理場について

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。



今月のテーマ 春の味覚を楽しもう

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。
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。給食にも春の味覚がたくさん登場するので、ぜひ味わってみてください。

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学生生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	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			清水中	武蔵中
		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			
12 水	ミルクパン					パン	831	① ② ③	① ② ③	
	牛乳	牛乳								
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		人参・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃが芋・砂糖				油
	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
13 木	手作りみかんゼリー		ゼリーの素		オレンジジュース	砂糖	33.0	① ② ③	① ② ③	
	ごはん					米				
	牛乳	牛乳								
	きびなごフライ		きびなご			パン粉				油
14 金	だけのこのみそ炒め	厚揚げ・豚肉・みそ		人参	たけのこ	こんにやく・砂糖	油	733	① ② ③	① ② ③
	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				
	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								
17 月	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	780	① ② ③	① ② ③
	セルフィッシュバーガー	ホキ				パン・パン粉 小麦粉	油			
	牛乳	牛乳								
	人参サラダ	ツナ		人参	きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油			
18 火	春キャベツのクリームスープ	鶏肉・いんげん豆	牛乳・チーズ・スキムミルク		キャベツ・玉ねぎ・コーン	じゃが芋	油	790	① ② ③	① ② ③
	麦ごはん					米・麦				
	牛乳	牛乳								
	マーボー豆腐	豚肉・レバー・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			
19 水	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	36.2	① ② ③	① ② ③
	黒糖パン					パン				
	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				
20 木	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	839	① ② ③	① ② ③
	卵スープ	卵・鶏肉		人参・チンゲン菜	キャベツ・玉ねぎ	でんぷん	油・ごま油			
	ごはん	ひごまるデー「ばんかん」				米				
	牛乳	牛乳								
21 金	新じゃがのそぼろ煮	豚肉・厚揚げ・ちぎり揚げ	いりこ	人参	玉ねぎ	じゃが芋・こんにやく・砂糖	油	734	① ② ③	① ② ③
	大豆のあえもの	大豆	しらす干し	人参	もやし・キャベツ	砂糖	油			
	ばんかん				ばんかん					
	麦ごはん					米・麦				
24 月	牛乳	牛乳						730	① ② ③	① ② ③
	厚揚げと豚肉の炒めもの	厚揚げ・豚肉		ピーマン・人参	生姜	こんにやく・砂糖	油・ごま油			
	キャベツのごま酢あえ		わかめ	チンゲン菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま・ごま油			
	新たまねぎのみそ汁	みそ	いりこ・いりこだし	ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ	じゃが芋				
25 火	ミルクパン					パン		780	① ② ③	① ② ③
	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	玉ねぎ・コーン・しめじ	じゃが芋	油			
	小松菜ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ	砂糖	油			
26 水	黒糖ビーンズ	大豆				黒糖・でんぷん		37.1	① ② ③	① ② ③
	麦ごはん					米・麦				
	牛乳	牛乳								
	厚焼き卵	卵								
27 木	五目きんぴら	魚すり身あげ	くきわかめ	人参	ごぼう	こんにやく・砂糖	ごま・油・ごま油	767	① ② ③	① ② ③
	白玉汁	鶏肉・油揚げ・かつおだし	昆布だし	人参・チンゲン菜	大根・しいたけ	白玉もち				
	セルフコロッケバーガー	牛肉				じゃがいも パン粉・パン	油			
	牛乳	牛乳								
28 金	ビーンズサラダ	大豆 いんげん豆・ハム			キャベツ・きゅうり	砂糖	油	749	① ② ③	① ② ③
	肉団子スープ	ミートボール		人参・小松菜	もやし・玉ねぎ・生姜・きくらげ		油			
	ごはん					米				
	牛乳	牛乳								
28 金	さばのソース煮	さば			生姜	砂糖		842	① ② ③	① ② ③
	ひじきあえ		ひじき	人参	もやし・キャベツ・コーン	砂糖	ごま・油			
	高野豆腐のみそ汁	油揚げ・高野豆腐・みそ	いりこ・いりこだし	人参・ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ					
	麦ごはん	てつつんデー				米・麦				
28 金	牛乳	牛乳						744	① ② ③	① ② ③
	レバーとポテトの和風ピリ辛	鶏レバー		チンゲン菜・人参	もやし・生姜・きくらげ	でんぷん・じゃが芋・砂糖	油			
	五色あえ	卵				砂糖	ごま・ごま油			
	春雨汁	かまぼこ・かつおだし	昆布だし	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ	春雨				

※ 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。