

☆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。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。中学校の給食と、今月の春の味覚について紹介します。

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。
【4月】キャベツ・チンゲン菜・たけのこ・ばんかん

城めぐり 味めぐり

毎月1回、お城のある地域の歴史と食文化について学びます。熊本城や首里城、ベルサイユ宮殿などが登場します。

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。

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。

給食が届けられるまで

熊本市の中学校給食は、複数校分を調理・配送する共同調理場方式です。武蔵共同調理場では、武蔵中学校と清水中学校の2校分、合計約900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。



清水中学校 ← 武蔵中学校 武蔵共同調理場

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。



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)	実施		
			(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とになる		清水	武蔵	
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物				おもに脂質
11	木	ポークカレー 牛乳 小松菜ツナサラダ	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・じゃが芋	油	777	① ② ③	① ② ③
12	金	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ハンサンスウ	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	773	① ② ③	① ② ③
15	月	セルフバーガー 牛乳 ビーンズサラダ ラビオリスープ	ハンバーグ		トマト		パン・砂糖		777	① ② ③	① ② ③
16	火	麦ごはん 牛乳 きびなごフライ たけのこのみそ炒め かきたま汁	厚揚げ・豚肉・みそ		人参	たけのこ	こんにゃく・砂糖	油	753	① ② ③	① ② ③
17	水	ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ 春キャベツのマスタードサラダ 手作りみかんゼリー	豚肉・大豆		人参・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃが芋・砂糖	油	832	① ② ③	① ② ③
18	木	ごはん 牛乳 さばのソース煮 ごまネーズ和え 白玉汁	さば		チンゲン菜・人参	生姜 もやし	砂糖	ごま・ノンエッグマヨネーズ	798	① ② ③	① ② ③
19	金	豚キャベツ丼 牛乳 新たまねぎのあえ物 高野豆腐のみそ汁	豚肉	ひごまるデー「キャベツ」	人参	キャベツ・玉ねぎ・にんにく	米・麦・砂糖・でんぷん	油	733	① ② ③	① ② ③
22	月	パン 牛乳 キスフライ 千切りポテトのサラダ 卵スープ				キス	パン粉	油	740	① ② ③	① ② ③
23	火	麦ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 ゆかりあえ 手作りふりかけ	豚肉・大豆・厚揚げ・ちぎり揚げ	カルタンデー	人参	玉ねぎ	じゃが芋・こんにゃく・砂糖	油	746	① ② ③	① ② ③
24	水	セルフフィッシュバーガー 牛乳 人参サラダ 春キャベツのクリームスープ	ホキ				パン・パン粉 小麦粉	油	771	① ② ③	① ② ③
25	木	ごはん 牛乳 レバーとポテトの揚げがらめ 五色あえ 春雨汁	鶏レバー	てっくんデー			でんぷん・じゃが芋・砂糖	油	732	① ② ③	① ② ③
26	金	ハヤシライス 牛乳 グリーンサラダ ばんかん	豚肉		人参・トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ・セロリ	米・麦・じゃが芋	油	751	① ② ③	① ② ③
30	火	麦ごはん 牛乳 魚の天ぷら ひじきあえ 豆腐のみそ汁	ホキ				小麦粉・砂糖	油	759	① ② ③	① ② ③

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。