

4月 学校給食献立表



☆今月のテーマ☆
春の味覚を楽しもう



出水南共同調理場
TEL/FAX 378-6415

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価	給食の有無			
		(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			中学校生徒	出湖託出	水東麻水	中南中中
		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		×	×	×	○
9 火	始業式	※ 給食は、ありません。										
10 水	入学式	※ 給食は、ありません。										
11 木	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ハンサンスウ		牛乳	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	766	×	×	×	○
12 金	ミルクパン(減量) 牛乳 スパゲティナポリタン 春キャベツのマスタードサラダ	豚肉・レバー・大豆・豆腐・みそ		人参・トマト・ピーマン	玉ねぎ・にんにく・しめじ	春雨・砂糖	ごま油	34.1				○
15 月	ごはん 牛乳 きびなごフライ(3尾) たけのこのみそいため かきたま汁	ハム	牛乳	人参	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま油	785				○
16 火	ポークカレー 牛乳 じゃこ豆サラダ	豚肉・レバー	牛乳	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・麦・じゃが芋	油	765				○
17 水	ココアパン(減量) 牛乳 クリームシチュー 小松菜ツナサラダ 黒糖ビーンズ	鶏肉・いんげん豆	牛乳	人参	玉ねぎ・えだ豆・しめじ	じゃが芋	油	735				○
18 木	麦ごはん 牛乳 魚のかば焼き ひじきあえ 豆腐のみそ汁	ホキ	牛乳	人参・ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ	じゃが芋	油	34.0				○
19 金	丸パン(減量カット) 牛乳 ハンバーグトマトソース ビーンズサラダ 野菜のスープ煮	ハンバーグ	牛乳	人参・チンゲン菜	キャベツ・玉ねぎ	じゃが芋	油	721				○
22 月	ごはん 牛乳 塩さば ごまネーズあえ 白玉汁	さば	牛乳	人参	玉ねぎ・えのきたけ	白玉もち	ごま・ノンエッグマヨネーズ	26.1				○
23 火	麦ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 ゆかりあえ 甘夏みかん缶	豚肉・大豆・厚揚げ・魚のすり身揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ	じゃが芋・こんにゃく・砂糖	油	741				○
24 水	丸パン(減量カット) 牛乳 コロック カミカミサラダ(ナッツなし) ラビオリスープ	牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ・えのきたけ	白玉もち	ごま	28.3				○
25 木	豚キャベツどん 牛乳 新玉ねぎのあえ物 高野豆腐のみそ汁	豚肉	牛乳	人参	キャベツ・玉ねぎ・にんにく	米・麦・砂糖・でんぷん	油	722				○
26 金	ミルクパン 牛乳 キスフライ 千切りポテトのサラダ 卵スープ	キス	牛乳	人参・チンゲン菜	キャベツ・玉ねぎ	でんぷん	ごま油	31.7				○
30 日	麦ごはん 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	牛乳	人参	玉ねぎ・えのきたけ	じゃが芋・こんにゃく・砂糖	油	727				○
		ハム	牛乳	人参	キャベツ・玉ねぎ	春雨	ごま・ごま油	23.7				○

ご入学・進級
おめでとうございます

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、ご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。今月は、中学校の給食の紹介と、今月の春の味覚について紹介していきます。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。

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、ペルサイユ宮殿などいろいろなお城が登場します。

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。

★4月の市産品活用予定★

キャベツ ピーマン チンゲン菜 たけのこ

4月から学校給食の牛乳が「ストローレスパック」に変わります。

春の味覚が登場します

「ストローレスパック」は開けやすく、プラスチックストローを使用せずに直接飲むことができます。プラスチックごみの削減による環境改善につながります。

たまねぎやキャベツなど、いつも見かける野菜も、新玉ねぎ、春キャベツに切り替わり、柔らかく甘みがあり、春ならではの風味が味わえます。その他にたけのこ、キスなど春が旬の食材を給食に取り入れています。



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。出水南共同調理場では、出水中学校と湖東中学校と託麻中学校と出水南中学校分、合計約3300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。

