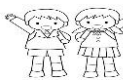




4月 給食献立予定表



ご入学・ご進級
おめでとうございます

大津町学校給食センター
TEL (293)2504

日	曜	こんだて			えいよりよう				ひとくちメモ		
		しゅしよく (ごはん ・パン)	牛 乳	おかず	あか	きいろ	みどり	ちようみりよう		エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
					ちやにくやほねに なる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	だし			
12	火	ミルクパン		やさいと ウインナーのスープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ウインナー	ミルクパン あぶら ごまドレッシング マヨネーズ(たまごなし)	にんじん たまねぎ カリフラワー パセリ コーン しめじ にんにく きゅうり ごぼう	チキンがらスープ コンソメ しょうゆ しお こしょう ワイン	496 661 844	18.8 24.1 30.6	ご入学、ご進級おめでとうございます。今日から新しい学年での給食が始まります。コロナ禍ですが、みんな協力して準備を行い、楽しんで食べてください。1年間よろしくお願ひします。
13	水	むぎごはん		マーボーはるさめ きりぼしだいこんの ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ あかみそ ツナ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり きりぼしだいこん ねぎ しょうが にんにく	オイスターソース しょうゆ さけ トウバンジャン す	525 651 797	20.7 24.7 30.1	切干大根は大根を干して乾燥させて作ります。水分が抜けて、その分うま味や栄養がぎゅっと詰まっています。噛み応えがあるので、よく噛んで食べましょう。
14	木	ごはん		ぶたじる とりささみ ささみと キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう とりささみ とうふ みそ ぶたにく	こめ さといも あぶら あおじそドレッシング マヨネーズ(たまごなし)	にんじん だいこん ねぎ キャベツ ごぼう ブロッコリー	にぼし	460 569 731	19.7 23.8 29.4	食事のあいさつについて、「いただきます」は生き物の命をいただくこと、自然への感謝の気持ちを、「ごちそうさまでした」は食事に関わった全ての人への感謝の気持ちを表す言葉です。
15	金	【ふるさとくまさんデー(からいも)・からいもデー】		にくだんごのスープ だいがかいも	ぎゅうにゅう ミートボール	ココアパン はるさめ ごまあぶら さつまいも あぶら 黒ごま さとう	ねぎ もやし にんじん こまつな にんにく	チキンがらスープ しょうゆ こしょう みりん	477 632 804	16.4 20.5 25.3	給食では毎月1回、「ふるさとくまさんデー」として、地域の食材を使った献立をお届けします。今月からはからいもデーとあわせて、大津産のからいもを使った献立です。
		ココアパン									
18	月	ぶちまるごはん		みそつみれじる ごもきんびら	ぎゅうにゅう とうふ みそ つみれ ぶたにく	こめ ぶちまるむぎ あんぱく さつまいも ごぼう いりごま	にんじん だいこん しいたけ ねぎ ごぼう いんげん	にぼし しょうゆ みりん いちみつとうがらし さけ	480 591 726	20.3 24.1 29.5	みなさん、和食は好きですか。今日は和食の献立です。和食はユネスコ無形文化遺産に登録されており、世界でも注目されています。和食のよさを見つけてみましょう。
19	火	コッペパン		クリームスープ とりにく ツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう ツナ クリーム とりにく ぎゅうにゅう(スープ用)	コッペパン じゃがいも あぶら マヨネーズ(たまごなし)	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン カリフラワー パセリ	ワイン ポタージュール しお こしょう	489 633 805	18.5 22.8 28.6	今日はパンの献立の日です。コッペパンをクリームスープに付けたり、ツナマヨサラダと一緒にサンドイッチのようになり、みなさんはどのようにして食べますか。
20	水	【入学・進級お祝いメニュー】		わかたけじる ホキてんたまあげ おかわいとうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ホキてんたまあげ とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら おいわいとうにゅうプリン	たけのこにんじん しいたけ ねぎ えのきたけ	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ みりん さけ	510 594 711	18.5 20.8 24.6	今日は入学・進級のお祝いメニューです。みなさんおめでとうございます。若竹汁は春の食材のわかめとたけのこを使ったお吸い物です。お祝いデザートは豆乳プリンも楽しんで食べてください。
		むぎごはん									
21	木	カレーライス(ごはん)		かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズパウダー かいそうミックス	こめ じゃがいも あぶら ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん もやし きゅうり えだまめ コーン にんにく	カレールー ソース ケチャップ ワイン	569 647 795	18.0 20.1 24.1	みなさんのおうちのカレーには何が入っていますか。給食のカレーにはコクを出すための隠し味に、チーズパウダーやケチャップ、にんにくなどを入れています。
22	金	ことうパン		うどんチャンポン ほうれんそうオムレツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ほうれんそうオムレツ	ことうパン うどんめん あぶら	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ もやし ねぎ にんにく	こしょう パイタン	463 592 763	20.9 25.5 32.2	給食では麺類とパンの組み合わせの献立の日があります。給食で食分に必要な炭水化物を満たす麺の量をお届けすることが難しく、パンと組み合わせで栄養のバランスを整えるためです。
25	月	ぶちまるごはん		のっぺいじる いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに とりにく	こめ ぶちまるむぎ こんにやく あぶら さといも でんぶん	にんじん しいたけ ねぎ だいこん ごぼう	しょうゆ さけ みりん だしこんぶ かつおぶし	486 599 701	20.4 24.6 27.4	今日は和食の献立の日です。和食のすばらしさの1つに「だし」があります。だしのうま味は和食の味の基本です。今日ののっぺい汁はかつおとこんぶでだしをとっていますよ。
26	火	セルフバーガー(まるパンカット)		チリコンカン チーズいりメンチカツ	ぎゅうにゅう ミックスビーフ だいず ぶたにく チーズいりメンチカツ	まるパンカット さとう あぶら じゃがいも	にんじん マッシュルーム たまねぎ トマト にんにく	ケチャップ ワイン チキンがらスープ ソース チリパウダー ハヤシルウ	579 705 842	24.1 28.9 34.1	今日の給食の丸パンには横に切れ目が入っています。チーズ入りのメンチカツをパンにはさんで、セルフバーガーを作り、楽しんで食べてください。
27	水	むぎごはん		つくねとチンゲンサイの ちゅうかスープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう つくね ツナ	こめ むぎ ごまあぶら あおじそドレッシング	ねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ にんじん しいたけ きゅうり コーン	チキンがらスープ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	470 575 705	18.0 21.2 25.3	給食では月曜日と水曜日に形の違う大妻ごはんに混ぜて炊いたものをお届けしています。大妻は「食物繊維」といって、お腹のお掃除してくれる栄養がたくさん含まれています。
28	木	ごはん		にくじゃが だいずとうふの かわりやき	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ あつあげ だいずとうふのかわりやき	こめ じゃがいも さとう あぶら こんにやく たまねぎ	にんじん えだまめ たまねぎ	しょうゆ みりん さけ	568 677 833	23.1 26.4 31.2	肉じゃがの献立の日は、大きなじゃがいもを1000個以上使うときもあります。1つ1つピーラーで皮をむき、たくさん食材を一生懸命に混ぜ、味がなじむように心を込めて作っています。

☆都合により、献立が変更になる場合があります。

☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。



ご入学・ご進級おめでとうございます。こどもたちが健康な生活を送るためには、食生活が重要です。今年度も学校給食センターでは、みなさんの健やかな成長を支えるための安全安心な給食を提供できるように職員一同頑張ります。どうぞよろしくお願ひします。

給食がはじまります！



【給食当番の衛生チェック】

- ☆白衣のボタンをきちんととめていますか
- ☆帽子の中に髪の毛を入れていませんか
- ☆マスクを忘れていませんか
- ☆手をきれいに洗いましたか

【ふるさとくまさんデー】

みなさんに大津町や熊本県でとれる食べものを知ってもらうために、毎月19日前後の食育の日に設定します。どんな食材がでるかな？お楽しみに！

