



令和6年4月 給食献立予定表

大津町学校給食センター
TEL (293)2504

ひ	よう	しゅしよく (ごはん・パン)	ぎゆう にゆう	おかず	ざいりよう				えいりよう		★ひとくちメモ
					あか	きいろ	みどり	ちようみりよう だし	エネルギー	たんぱく質	
					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				
10	水	むぎごはん		つみれじる たけのこのひこずり	ぎゆうにゆう みそ とうふ ふたにく あぶらあげ つみれ	こめ むぎ こんにやく ごま ごまあぶら さとう	にんじん しいたけ だいこん ねぎ たけのこ さやいんげん	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ みりん さけ	488 596 727	22.3 26.0 31.7	ご入学・ご進級おめでとござい ます。今年度1年間どうぞよろしく お願いいたします。今年度最初の 給食は、今が旬の食材「たけ のこ」を使った献立です。
11	木	ごはん		マーボーはるさめ きりぼしだいこんのナムル	ぎゆうにゆう とうふ ツナ ぶたにく たいずみート みそ	こめ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ きりぼしだいこん きゅうり しょうが にんにく	オイスターソース トウバンジャン しょうゆ す さけ	521 630 807	20.4 23.7 29.9	給食の前の手洗いを丁寧にでき ましたか。給食当番はエプロン を着て、髪の毛を帽子の中に入れ ましょう。みんなで協力し、楽しい 給食時間にしましょう。
12	金	からいもデー(大津町のからいも) セルフサンド (せわりコッペパン)		にくだんごのスープ からいもサラダ	ぎゆうにゆう ミートボール ツナ	せわりコッペパン さつまいも マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ もやし にんじん しめじ こまつな きゅうり コーン	チキンからスープ しょうゆ さけ しお こしょう	454 570 725	18.7 22.7 28.1	今日は大津町のおいしいからい もを使った献立の日「からい もデー」です。からいもサラダをパン にはさんでセルフサンドにして食 べましょう。
15	月	ぶちまるごはん		のっぺいじる いわししょうがに のりこうみふりかけ	ぎゆうにゆう とりにく とうふ いわししょうがに のりこうみふりかけ	こめ ぶちまるむぎ こんにやく でんぶん あぶら	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん	503 616 721	22.0 25.9 29.0	給食には、生産者さんやお店の 方、給食を作ってくださる方、ト ラックの運転手さんなど、たくさん の方の思いが込められています。
16	火	ココアパン		ポークピーンズ フルーツポンチ	ぎゆうにゆう ぶたにく たいず おおふくまめ きんときまめ	ココアパン じゃがいも さとう あぶら カクテルゼリー	たまねぎ にんじん グリンピース みかん もも パイナップル にんにく	チキンからスープ コンソメ しお ケチャップ チョコラスソース ウスターソース ワイン こしょう	477 615 783	18.3 22.4 27.7	ポークピーンズには3種類の豆が 入っています。「だいず」「おおふ くまめ」「きんときまめ」という豆で す。どれがどの豆かわかりますか。
17	水	おやこどんぶり (むぎごはん)		ごまネーズあえ	とりにく たまご かまぼこ ツナ ぎゆうにゆう	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ コーン もやし きゅうり	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ みりん	525 639 784	20.8 24.5 29.8	親子どんぶりの「親子」という名 前は、鶏肉と卵を使うことに由来 します。どちらもたんぱく質が豊 富で、みなさんの体を作る素とな ります。
18	木	おいわいきゆうしよく(入学・進級のおいわい) ごはん		さかなといものあまずソースあえ わかたけじる・おいわいとりにゆうプリン	ぎゆうにゆう とうふ わかめ たらこなつき	こめ ポテト あぶら さとう おいわいとりにゆうプリン	にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	だしこんぶ けずりぶし さけ しょうゆ しお みりん す	545 647 817	17.7 20.3 24.9	改めて、ご入学・ご進級おめで とございませう。「わかたけ汁」の 「たけ」はたけのこのことです。で は「わか」は何でしょう。正解は献 立表の1番目にありますよ。
19	金	ふるさとくまさんデー ミルクパン		からいものクリームに ツナサラダ	ぎゆうにゆう とりにく クリーム ツナ ぎゆうにゆう(クリームに用)	ミルクパン さつまいも あぶら さとう マヨネーズ(たまごなし)	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン パセリ	ポタージュール しお こしょう す ワイン	548 703 900	20.1 25.2 31.6	毎月1回、ふるさとくまさんデーと して熊本県の郷土料理や特産 品などを紹介します。今日は大 津町の特産品「からいも」の紹介 です。
22	月	ぶちまるごはん		ちくぜんに ごますあえ	ぎゆうにゆう とりにく ちりめん わかめ	こめ ぶちまるむぎ こんにやく さといも さとう あぶら ごま	にんじん れんこん ごぼう さやいんげん たけのこ もやし きゅうり しいたけ	しょうゆ みりん さけ す しお	480 584 712	18.9 22.1 26.3	筑前煮は福岡県の郷土料理で す。たくさんの食材を使うので、 「よせ集める」という意味の「かめ くりむ」から「かめ煮」とも呼ばれ ます。
23	火	こくとうパン		スパゲティナポリタン アーモンドサラダ	ぎゆうにゆう ベーコン チーズパウダー イタリアンドレッシング	こくとうパン アーモンド スパゲティ イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン フロコロン きゅうり コーン にんにく トマト	ウスターソース ワイン しお こしょう ケチャップ	528 649 839	18.9 22.6 28.3	ナポリタンはどこの国で生まれた 料理でしょうか。正解は日本で す。ベーコンやたまねぎ、ピーマ ンを炒めてトマトやケチャップな で味付けしたスパゲティです。
24	水	むぎごはん		ぶたじる さかなのレモンあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ みそ ホキのこなつき	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ レモンかじゅう	だしりこ さけ しょうゆ	536 635 775	24.1 26.9 32.3	今日は「ホキ」という魚を油で揚 げて、レモン果汁と薄口醤油、砂 糖で作ったたれをかけました。レ モンの風味でさっぱりと食べられ ます。
25	木	カレーライス (ごはん)		ピーンズサラダ	ぶたにく チーズパウダー ツナ ぎゆうにゆう たいず おおふくまめ きんときまめ	こめ じゃがいも あぶら ごまドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース コーン きゅうり にんにく	カレールーウ ワイン ウスターソース ケチャップ こしょう	570 703 882	19.9 23.5 28.5	サラダの中の3種類の豆を紹介 します。3種類の中では1番小さく 白～黄色の豆が大豆、大粒で 白い豆がおおふくまめ、大粒で 赤い豆がきんとき豆です。
26	金	ミルクパン		やさいとウィンナーのスープ ほうれんそうオムレツ	ぎゆうにゆう ウィンナー ほうれんそうオムレツ	ミルクパン	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ にんにく	チキンからスープ しょうゆ コンソメ こしょう ワイン	467 597 773	19.9 24.2 30.9	パンの主な材料は何か知ってい ますか。正解は小麦粉です。給 食のパンに使われている小麦粉 は国産100%で、そのうち半分 以上は熊本県産です。
30	火	ココアパン		つくねとチンゲンサイのスープ キャベツとコーンのサラダ	ぎゆうにゆう つくね キャベツとコーンのサラダ	ココアパン ごまあぶら コーンクリームドレッシング	ねぎ もやし チンゲンサイ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり コーン	チキンからスープ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	433 564 716	17.2 21.3 26.2	給食の献立を考えるときのポイン トの1つに彩りがあります。今日 のサラダには、緑、黄色、赤の彩り 豊かな食材が入っています。春 を感じる色合いです。

- ★献立、食材、実施の有無は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
- ★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。
- ★18日(木)のお祝い豆乳プリンは行事食のため、休みの学校・学年・学級には別日に提供します。

【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物を知ってもらう
ために、毎月19日前後の食育の日に設定します。どんな食
材が出るか、お楽しみに！

ご入学・ご進級おめでとうございます
ご入学・ご進級おめでとうございます。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努めていき
たいと思います。1年間どうぞよろしくお祈りします。



【からいもデー】
毎月1回、からいもデーとして、大津町でとれたからいもを
使った献立をお届けします。阿蘇山の火山灰を含む土壌で
作られた大津町のからいもは、とてもおいしいです。ビタミン
や食物繊維などの栄養もたっぷりです。おいしいからいもを
味わってください。

18日のクイズの正解：「わかめ」