



4月 給食献立カレンダー



令和5年度
水俣市学校給食センター

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>小さいおかず</p> <p>大きいおかず</p> <p>主食(ごはん・パン)</p>	<p>左にごはん・パン、 右に大きいおかず、 奥に小さいおかず をおきましょう。</p>			
あか	肉・魚・卵・大豆や大豆などの豆製品	<p>体(血・肉・骨)</p>			
き	牛乳・乳製品・海藻類	<p>をつくるもとになる (たんぱく質・カルシウム)</p>			
みどり	米・麦・パン・麺類・いも類 砂糖・油・バター・ドレッシング	<p>エネルギーのもとになる (炭水化物・脂質)</p>			
メモ	野菜・きのこ類・果物類	<p>エネルギーのもとになる (炭水化物・脂質)</p>			
メモ	<p>毎日の献立についてのお知らせや、食について のメッセージを載せています。ご家庭 の話題の一つにしてもらえると嬉しいです。</p>				
小	<p>小学校3・4年生の給食でのエネルギー量とたんぱく質の量です。</p>				
中	<p>中学生の給食でのエネルギー量とたんぱく質の量です。</p>				

ご入学・ご進級 おめでとうございます!

水俣市学校給食センターでは、子ども達の心身ともに健康な体づくりの一助となるよう、安心・安全でおいしい給食作りに努めます。今年度も、よろしくお祈りします!

- 「ふるさとくまさんデー」
毎月2回、熊本県内の郷土料理や特産物、水俣・芦北の地場産物等を使った料理を出し、紹介します。
- 「水俣市いきいき健康食育の日」
毎月19日は「水俣市いきいき健康食育の日」です。
ご家庭でも「食」について考える時間を作ってみましょう!
- 「和食を味わう献立の日」
毎月1回、日本の伝統ある食文化である和食について紹介します。



小学校1年生にとっては、初めてであう食材や料理もあるかと思いますが、少しずつ給食の味に慣れて、しっかり食べて健康に大きく成長していきましょう。

こんだて

「天然だし」について
料理のおいしさの秘けつは、なんといっても「だし」です!
給食センターでは、さば節・昆布・煮干してだしをとっています。献立カレンダーの料理の絵の横に、「だし」の種類の絵をせているので、どんなだしが使われているのかチェックしてみてください。

あか

さば節 昆布 煮干し

11

五色和え

ホキのみそマヨイル

麦ごはん

若竹汁

牛乳 わかめ かまぼこ 豆腐 ホキ
錦糸卵
米 麦 砂糖 ごま油 ごま
ノンエッグマヨネーズ

たけのこ ねぎ えのきたけ しめじ
たまねぎ キャベツ ほうれん草
もやし にんじん

若竹汁は、今が旬の水俣産のたけのこを使ったすまし汁です。たけのこの成長はとても早く、一日に10cm以上も伸びることがあります。土から顔を出して10日もすれば竹になるため、収穫の時期は大忙しです。春の味覚を味わいましょう。

エネルギー 528kcal たんぱく質26.1g
エネルギー 701kcal たんぱく質34.8g

12

中華サラダ

ポークシューマイ(小1個・中2個)

ごはん

マーボー豆腐

牛乳 豚肉 豆腐 大豆 チキンハム
ポークシューマイ
米 砂糖 でんぷん ごま油 ごま油
油

たまねぎ にんじん しいたけ いら
たけのこ きゅうり もやし
にんにく しょうが

マーボー豆腐は、中華料理の一つです。ひき肉と豆腐を辛みそ(豆板醤)や甘みそ(甜面醤)などで炒め煮にしたもので、ごはんが進む味付けです。今日は大豆をひきわりにしたものも使っています。よくかんで食べましょう。

エネルギー 653kcal たんぱく質26.3g
エネルギー 892kcal たんぱく質33.9g

13

酢鶏

麦ごはん

魚そうめん汁

牛乳 鶏肉 魚そうめん
米 麦 でんぷん 油
砂糖

たまねぎ えのきたけ こまつな
にんじん ねぎ ピーマン たけのこ

牛乳には、骨や歯をじょうぶにする働きのある「カルシウム」や、骨をつくるもとになる「たんぱく質」が豊富です。成長期のみならず、一生を通じて必要な栄養素がたくさん含まれているので、給食では牛乳が毎日出ています。カルシウムは、牛乳以外にも小魚や海藻、大豆製品にも多く含まれています。色々な食品から積極的にとるようにしましょう。

エネルギー 595kcal たんぱく質22.2g
エネルギー 774kcal たんぱく質28.0g

14

春のいちご入りフルーツヨーグルト

ハンバーグのデミソースかけ

ココアパン

サラたまスープ

牛乳 ハンバーグ ヨーグルト
ココアパン 砂糖 マカロニ

たまねぎ マッシュルーム にんじん
えのきたけ コーン こまつな もも
みかん バイン いちご

水俣・芦北地域では、温暖な気候を利用して極早生品種の「サラたまねぎ」の栽培が盛んです。サラたまねぎは、辛みが少なく、水分が多く含まれているため、みずみずしいのが特徴です。その名の通り、サラダなど生で食べるのに向いています。今日はサラたまねぎを使ったスープです。

エネルギー 584kcal たんぱく質22.1g
エネルギー 784kcal たんぱく質29.7g

こんだて

入学・進級お祝いメニュー

お祝いデザート

アスパラサラダ

麦ごはん

チキンカレー

あか

牛乳 鶏肉 ツナ

き

米 麦 じゃがいも 白いんげん豆
砂糖 油 お祝いデザート(ふわっといちご)

みどり

たまねぎ しめじ にんじん りんご
グリーンピース アスパラガス コーン
キャベツ にんにく しょうが

メモ

今日は、ご入学・ご進級お祝いメニューです。人気ナンバーワンのカレーにお祝いデザートがつきます。学校生活には慣れましたか?一日も早く新しい環境に慣れて、給食の時間を楽しくしてみてください。

小

エネルギー 671kcal たんぱく質21.6g

中

エネルギー 849kcal たんぱく質26.7g

18

給本給食

「小さなスプーンおぼさん」

イタリアンサラダ

チョコファイ

ミルクパン

マカロニのくつろみ

牛乳 鶏肉 チーズ ツナ 大豆
ミルクパン 白いんげん豆 砂糖 マカロニ
イタリアンドレッシング でんぷん

たまねぎ マッシュルーム にんじん
トマト コーン キャベツ きゅうり
にんにく パセリ

今日は「小さなスプーンおぼさん」という本に出てくるマカロニ料理「マカロニのくつろみ」です。ルウエの魔法で、ある日突然ティースプーンくらいの大きさになってしまったおぼさんが、慌てず、知恵を絞っておぼさんのために料理を作ると、みんなのために活躍するおぼさんです。ぜひ、読んでみてください!

エネルギー 703kcal たんぱく質27.1g
エネルギー 916kcal たんぱく質34.1g

19

「水俣市いきいき健康食育の日」

ゆかりふりかけ

ツナサラダ

ぶちまるごはん

新じゃがのそぼろ煮

牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ
さつまいも ツナ
米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん
ノンエッグマヨネーズ

たまねぎ にんじん こんにやく
しいたけ キャベツ きゅうり
コーン レモン ゆかり いんげん

和食の特徴は様々な食材を「つわんこ」と呼び、今の時期に煮物や揚げ物などにして食べられます。収穫は1月頃から始まり、若葉が出てくる3~4月に旬を迎えます。今日は旬のつわんこを使った炒め物です。つわんこの風味を味わって食べてください。

エネルギー 590kcal たんぱく質23.4g
エネルギー 773kcal たんぱく質29.3g

20

ふるさとくまさんデー①

「水俣・芦北」メニュー

「和食」を味わう献立の日

麦ごはん

つわんこ炒め

鮭の塩焼き

春野菜の豆乳みそ汁

牛乳 油揚げ 豆腐 豆乳 鮭
さつまいも 鶏肉
米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま

たまねぎ キャベツ えのきたけ
にんじん ねぎ つわぶき ごぼう
いんげん

水俣では、つわぶきの若い茎のことを「つわんこ」と呼び、今の時期に煮物や揚げ物などにして食べられます。収穫は1月頃から始まり、若葉が出てくる3~4月に旬を迎えます。今日は旬のつわんこを使った炒め物です。つわんこの風味を味わって食べてください。

エネルギー 586kcal たんぱく質26.7g
エネルギー 767kcal たんぱく質34.1g

21

ふるさとくまさんデー②

「水俣・芦北」メニュー

一食ソース

不知火

コロッケ

バーガーパン

春キャベツと肉団子のスープ

牛乳 ミートボール
バーガーパン ごま油 はるさめ 油
コロッケ

キャベツ にんじん ねぎ しいたけ
たまねぎ 不知火

「不知火」は、1972年に長崎県の果実試験場で「清見」と「ポンカン」という柑種を交配させて作られた品種です。当初は、形の影響や育てにくさから品種登録を拒否されたが、熊本県では、実をしばらく放置させて食べると甘くなることを発見し、広く栽培されるようになりました。今日は、水俣市の安田さんが作られた不知火です。

エネルギー 589kcal たんぱく質20.6g
エネルギー 804kcal たんぱく質27.2g

こんだて

こんにやくロースー

麦ごはん

中華卵スープ

あか

牛乳 卵 豚肉 ちくわ

き

米 麦 でんぷん ごま油 砂糖

みどり

キャベツ チンゲンサイ たまねぎ
にんじん ねぎ こんにやく
ピーマン たけのこ にんにく しょうが

メモ

「こんにやくロースー」と「中華卵スープ」にはごま油を使っています。ごま油はその名の通り「ごま」を絞って作られた油です。こぼれごまの香りが特徴的で、料理に使うと風味が良くなりコクが出ます。また、様々な病気を予防する成分も含まれています。

小

エネルギー 534kcal たんぱく質23.7g

中

エネルギー 700kcal たんぱく質29.6g

25

ごま酢和え

鶏のから揚げ

麦ごはん

たまねぎのみそ汁

牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉
米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま油
ごま 米粉

たまねぎ にんじん えのきたけ
ねぎ きゅうり もやし
しょうが にんにく

今日は給食の人気メニューの一つ「鶏のから揚げ」です。鶏肉には、体をつくるもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は、肉のほかにも、魚・卵・大豆・牛乳・乳製品などに含まれていて、成長期のみならず、不足しないようにとってほしい栄養素です。

エネルギー 645kcal たんぱく質25.0g
エネルギー 834kcal たんぱく質31.6g

26

キャベツの粒マスタードサラダ

チキンライス

野菜スープ

鶏肉 牛乳 ベーコン
ツナ
米 砂糖 油

たまねぎ マッシュルーム キャベツ
しめじ にんじん きゅうり コーン
えだまめ パセリ

春キャベツは、葉の巻き方がゆるく、丸い形で中まで黄緑色なのが特徴です。みずみずしく柔らかいため、サラダなど生野菜として食べるのに向いています。これに対し、冬キャベツは平べったい形で葉がしっかり巻いています。今日は春キャベツを使った粒マスタードサラダです。

エネルギー 591kcal たんぱく質23.0g
エネルギー 772kcal たんぱく質28.4g

27

魚の南蛮漬け

手作りふりかけ

麦ごはん

すまし汁

牛乳 わかめ ちくわ 豆腐
ホキ ちりめん かつお節
米 麦 油 砂糖 ごま

にんじん えのきたけ ねぎ
たまねぎ こまつな

しらす干しは、いわしの稚魚を塩水で煮て、天日干ししたものです。広げて干している様子が絹織物のちりめんに似ていることから、ちりめんじゃことも呼ばれます。今日は水俣の海でとれたちりめんじゃこを使った手作りふりかけです。よくかんで食べましょう。

エネルギー 563kcal たんぱく質26.2g
エネルギー 739kcal たんぱく質33.1g

28

イチゴジャム

海藻サラダ

(減)食パン

ジャージャーうどん

牛乳 豚肉 ツナ
海藻
食パン うどん 砂糖 ごま油 ごま

たまねぎ にんじん しいたけ いら
たけのこ もやし コーン
きゅうり キャベツ しょうが にんにく

ジャージャーうどんは、甘辛く味付けをした肉みそとうどんを合わせた料理です。中華料理の一つであるジャージャー麺を食べやすくアレンジしています。ひき肉とたくさんの野菜を合わせて作る肉みそは、うま味があり、食べごたえがあります。

エネルギー 626kcal たんぱく質26.5g
エネルギー 806kcal たんぱく質33.6g