



4月 給食献立カレンダー



令和6年度
水俣市学校給食センター

	月	火	水	木	金
こんだて	9	10	11	12	
あか	小さいおかず 大きいおかず	おかか和え さばの生姜煮	中華サラダ マーボー豆腐	ふりかけ ごま和え	ココロサラダ 魚のイタリアンソースかけ
あか	肉・魚・卵・大豆や大豆などの豆製品 牛乳・乳製品・海藻類	牛乳 豆腐 油揚げ かつお節 さばの生姜煮	牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 大豆 鶏肉	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ ふりかけ	牛乳 ウインナー 赤魚 チーズ
あか	米・麦・パン・麺類・いも類 砂糖・油・バター・ドレッシング	米 麦 砂糖	米 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん ごま	米 麦 じゃがいも でんぷん 油 砂糖 オリブオイル
あか	野菜・きのこ類・果物類	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ほうれん草 もやし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たけのこ きゅうり もやし しょうが にんにく	たまねぎ にんじん こんにやく しいたけ もやし ほうれん草 いんげん	キャベツ たまねぎ にんじん トマト にんにく しめじ アスパラガス きゅうり パセリ ズッキーニ ピーマン コーン 枝豆
メモ	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。	今日は和食の基本である「一汁二菜」の献立です。「一汁二菜」とは、ご飯と汁物、そして二品のおかずが組み合わさった献立を言います。このように品数をそろえることで、栄養バランスが良くなります。	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。	和食の特徴は様々ありますが、特に天然だしから作られる「うま味」は、他国の料理にはない「5番目の味覚」として注目されています。給食でも、昆布・さば節・煮干しなどから天然のだしを取っています。今日の「じゃがいもそぼろ煮」には、さば節のだしを使用しています。	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、冬キャベツは硬く平たい形で葉がしっかりと巻いています。今日は春キャベツを使ったポトフです。
小	エネルギー 576kcal たんぱく質 24.2g	エネルギー 582kcal たんぱく質 25.2g	エネルギー 569kcal たんぱく質 23.0g	エネルギー 686kcal たんぱく質 29.7g	エネルギー 686kcal たんぱく質 29.7g
中	エネルギー 772kcal たんぱく質 31.8g	エネルギー 760kcal たんぱく質 31.4g	エネルギー 739kcal たんぱく質 28.5g	エネルギー 772kcal たんぱく質 31.8g	エネルギー 772kcal たんぱく質 31.8g
こんだて	15	16	17	18	19
あか	チャプチェ 麦ごはん 中華卵スープ	フルーツヨーグルト ハンバーグのデミソースかけ 米粉入り人参パン サラたまスープ	給食おしちゃん おすすすめメニュー ごま酢和え 鶏のから揚げ ごはん 若竹汁	入学・進級お祝いメニュー お祝い さくらゼリー アスパラサラダ 麦ごはん チキンカレー	ふるさとくまさんデー① 「水俣・芦北」メニュー 甘夏ドレッシングサラダ きびなごフライ(2尾) ミルクパン 肉団子のスープ
あか	牛乳 卵 豚肉	牛乳 ベーコン ハンバーグ ヨーグルト	牛乳 豆腐 わかめ かまぼこ 鶏肉 ツナ	牛乳 鶏肉 ツナ	牛乳 肉団子 きびなごフライ
あか	米 麦 でんぷん ごま油 春雨 砂糖 ごま	米粉入り人参パン マカロニ 砂糖	米 でんぷん 米粉 油 砂糖 ごま ごま油	米 麦 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 白いんげん豆 さくらゼリー	米 麦 じゃがいも 砂糖 白いんげん豆 さくらゼリー
あか	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ にら しいたけ しょうが にんにく	たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ コーン マッシュルーム みかん パイナップル 黄桃 りんご	たけのこ えのきたけ ねぎ もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが	たまねぎ にんじん しめじ りんご にんにく しょうが アスパラガス キャベツ コーン レモン	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり 甘夏みかん
メモ	「チャプチェ」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。こうじしい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。	水俣・芦北地域では、温暖な気候を利用して極早生品種の「サラダたまねぎ」の栽培が盛んです。サラダたまねぎは、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。今日はサラダたまねぎを使ったスープです。	乾燥わかめのおかげで年中食べられますが、わかめの旬は3~5月です。「若竹汁」は、そんな春の味覚である「わかめ」と「たけのこ」を使ったすまし汁です。給食には季節の食材を使った献立がたまに登場します。食べ物の旬を知る機会にしましょう。	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さくらゼリーがつきます。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、給食の時間を楽しくしてくれれば嬉しいです。	水俣・芦北地域では、温暖な気候を生かした甘夏の栽培が盛んです。甘夏の旬は5月頃ですが、収穫した甘夏をしばらくジュースにするなど加工すると一年中楽しめます。今日は甘夏と甘夏果汁を使ったさわやかなサラダです。
小	エネルギー 540kcal たんぱく質 19.7g	エネルギー 599kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー 593kcal たんぱく質 24.5g	エネルギー 651kcal たんぱく質 20.4g	エネルギー 572kcal たんぱく質 23.3g
中	エネルギー 703kcal たんぱく質 25.2g	エネルギー 799kcal たんぱく質 30.5g	エネルギー 780kcal たんぱく質 31.1g	エネルギー 835kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー 738kcal たんぱく質 29.6g
こんだて	22	23	24	25	26
あか	ひじきとツナのサラダ 手作りふりかけ ぶちまるごはん 新じゃがいもの肉じゃが	ごまじゃこサラダ 黒糖パン(減) ジャージャーうどん	干草焼き たけのこごはん(ごはん たけのこごはんの具) すまし汁	つわんご炒め いわし梅煮 麦ごはん 春野菜の豆乳みそ汁	イタリアンサラダ 大豆といりこのかりんとう パンパン マカロニのクリーム煮
あか	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ ひじき ちりめん かつお節	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 鶏肉 ちりめん	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ ちくわ 豆腐 干草焼き	牛乳 油揚げ 豆腐 豆乳 鶏肉 いわし梅煮 さつま揚げ	牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ ツナ 大豆 いりこ
あか	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	黒糖パン うどん ごま油 砂糖	米 砂糖	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま	パンパン マカロニ 白いんげん豆 イタリアンドレッシング 黒砂糖 砂糖
あか	しらたき たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり コーン レモン いんげん	たまねぎ にんじん しいたけ にら たけのこ もやし キャベツ きゅうり にんにく しょうが	たけのこ にんじん 枝豆 ねぎ えのきたけ	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	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム きゅうり キャベツ パセリ
メモ	しらたきは、いわしの稚魚を塩水で煮て、大目干したものです。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。	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。	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。主から顔を出して10日もすれば竹になるため、収穫の時期は大忙しです。「たけのこごはん」で春の味覚を味わいましょう。	水俣では、つわぶきの若い茎のことを「つわんご」と呼び、今の時期に煮物やつくだ煮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。今日は旬のつわんごを使った炒め物です。つわんごの風味を味わって食べてください。	頭からしっぽまで丸ごと食べることができる小魚には、骨や歯をじょうぶにする働きをもつカルシウムが豊富です。さらに、小魚にはカルシウムの吸収を高めるビタミンDを多く含んでいるのも特徴です。今日は、大豆と合わせて甘辛く味付けしています。
小	エネルギー 605kcal たんぱく質 25.9g	エネルギー 612kcal たんぱく質 28.0g	エネルギー 563kcal たんぱく質 22.0g	エネルギー 594kcal たんぱく質 25.6g	エネルギー 662kcal たんぱく質 25.4g
中	エネルギー 787kcal たんぱく質 32.4g	エネルギー 796kcal たんぱく質 35.5g	エネルギー 761kcal たんぱく質 28.9g	エネルギー 774kcal たんぱく質 32.6g	エネルギー 850kcal たんぱく質 32.0g
こんだて	30	<div data-bbox="811 2058 1564 2661" data-label="Complex-Block"> <p>にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級 おめでとうございます!</p> <p>みなさまがこうこうきょうがくセンターでは、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、よろしくお願い致します!</p> <p>○主食について 米飯・月・(火)・水・木 パン:(火)・金 ※火曜日は、米飯とパンが隔週で入れ替わります。</p> <p>○「ふるさとくまさんデー」について 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。 ※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!</p> <p>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。</p> </div>			
あか	いちごジャム 海藻サラダ 食パン(減) スパゲティミートソース				
あか	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ ツナ わかめ のり				
あか	食パン スパゲティ 砂糖 ごま油 ごま いちごジャム				
あか	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく コーン きゅうり もやし				
メモ	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、体をつくるもとになる「たんぱく質」が豊富です。成長期のみならず必要栄養素がたっぷり含まれているので、給食では牛乳が毎日ついています。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。				
小	エネルギー 659kcal たんぱく質 27.8g				
中	エネルギー 843kcal たんぱく質 35.0g				

ふるさとくまさんデー
4月から牛乳パックがストローレスになります

環境に配慮し、プラスチックごみを減らすために、牛乳パックのプラスチックストローがなくなります。慣れるまでは大変かと思いますが、ご協力をよろしくお願い致します!