



月		火		水		木		金	
献立	赤 黄 緑	給食当番の身支度・準備 ⑥つのポイント つめが伸びている人は短く切っておきましょう 清潔なエプロンをきちんと身につけましょう 髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう マスクは口と鼻がかかるようにつけましょう 毎日ハンカチを 石けんを使ってきれいに手を洗いましょう		今月使う旬の食材 ひじき たけのこ たまねぎ 春キャベツ きぬさや しらぬい さわら					
		ご入学・ご入園、ご進級おめでとうございます 学校給食では一人一人の体と心の成長を支えるために、安心・安全で栄養バランスがよく、みなさんに楽しみにしてもらえそうな給食を提供していきます。一年間よろしくお願ひします。 							
献立	赤 黄 緑	8 食べ物は、体の中に入ってからのはたらきによって、3つの仲間に分けられます。 3色そろると、列車が元気に出発するよ♪ 食品群 体(血や肉や骨)をつくる 体をつくる ねつや力のもとになる ねつや力のもとになる 体の調子をととのえる 体の調子をととのえる	9 始業式 	10 入園・入学式 	10 ミモザサラダ ミルクパン 春キャベツのシチュー 新学期の給食が始まりました。新たな気持ちで、がんばっていきましょう！今日のサラダは、卵をミモザという花に見立てて作りました。ミモザは、春の訪れを告げるように、ふわふわした黄色い小花をたくさん咲かせます。 中808 小学校と幼稚園はありません 牛乳 鶏肉 卵	11 フレンチサラダ お祝いクレープ (まごはん) ポークカレーライス (カレールウ) 今日はみなさんの大好きなカレーを、心をこめて作りました。しっかり食べてください。入学・進級の祝いデザートもつけています。			
		14 わかめの酢の物 いりこのつくだに ごはん 春やさいの煮物 春野菜の煮物には、今が旬のたけのこやきぬさやが入っています。たけのこは、春の味覚(みか)を代表する食べ物です。きぬさやは、日本では江戸時代から食べられるようになったといわれています。	15 しらぬい (チリコンカン) (丸パン) セルフ 野菜スープ チリコンカンサンド チリコンカンは、アメリカの南のほうで生まれた、メキシコ風のアメリカ料理です。チリは唐辛子、コンは肉という意味です。給食用に、からくなくように味付けしています。パンにはさんでたべてみてください。	16 しそひじきあえ 厚焼きたまご まごはん 黒皮かぼちゃのみそ汁 黒皮かぼちゃは、古くから宮崎県で栽培(さいばい)されているかぼちゃで、「日向(ひゅうが)かぼちゃ」ともよばれています。皮は黒くて美しく、さっぱりとした味わいです。煮くずれにくいことから、日本料理の最高級食材として人気があるそうです。	17 フルーツヨーグルト パリパリやきそば (めん) ココアパン (やきそばの具) 給食のパンの材料は、以前は外国産小麦が主でしたが、令和4年度の途中から、国産小麦100%で作られるようになりました。そのうち、熊本県産小麦が半分以上使われています。おいしいパンになるように、何度も、実際に作ってみたい話し合いをされたりしたそうです。私たちのために、ありがとうございます！	18 さわらフライ(幼小) たちおフライ(中) くまさんデー (たけのこはんの具) セルフ たけのこはん すまし汁 「ふるさとくまさんデー」では、毎月19日の食育の日にならび、熊本県や八代地域の産物や郷土料理、旬の食べ物を使った献立を実施しています。給食を通して、郷土のすばらしさや、食文化を伝えていきたいと思っています。今日の給食は、今が旬のたけのこ、さわらを使った献立です。			
		小640 中842 幼536 牛乳 鶏肉 厚揚げ いりこ わかめ 米 じゃがいも ごんにやく 油 砂糖 ごま かぼちゃ たけのこ にんじん きぬさや キャベツ きゅうり	小595 中742 幼465 牛乳 ベーコン 大豆 牛肉 豚肉 丸パン じゃがいも 油 砂糖 キャベツ たまねぎ にんじん トマト しらぬい	小576 中718 幼476 牛乳 あげ 卵 米 麦 かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	小660 中864 幼594 牛乳 豚肉 ヨーグルト ココアパン 焼きたてのめん 油 ごま油 でんぶん カクテルゼリー たまねぎ キャベツ にんじん 桃 りんご もやし きぬさや バインアップル みかん	小626 中779 幼稚園はありません 鶏肉 牛乳 さわら (幼小) たちお (中) 米 麦 ごんにやく 砂糖 油 たけのこ しいたけ にんじん ねぎ きぬさや キャベツ たまねぎ えのきたけ			
21 パンサンスー ひじきシューマイ(幼小1・中2) まごはん マーボー豆腐 給食では、毎回八代産のお米を使用しています。日本人に不足しがちな食物せんいをとるために、まごはんの日を多くしています。	22 ごぼうサラダ かぼちゃパン 五目うどん 給食に出るあえ物の野菜は、みなさんに安全に食べてもらうために、全て加熱をします。その後、機械(きかい)で冷やします。ゆすぎないように、注意しながら作業をしています。自分の体のため、あえ物も残さず食べるようにしましょう。	23 くきわかめのきんぴら さばの塩やき まごはん よしの汁 くきわかめとは、「くきわかめ」というわかめの種類があるわけではなく、わかめの中芯(ちゅうしん)にあたる部分です。葉よりもかたいので、今日のようなきんぴらやつくで煮に使われることが多いです。	24 ツナサラダ 大豆チョコジャム コッパン ポークビーンズ 長生きする人が多い地域では、大豆やその加工品をたくさん食べるということが知られています。豆を食べることは、体にとてもよいです。今日のポークビーンズの豆も、残さず食べるようにしましょう。	25 大豆とひじきの煮物 メンチカツ まごはん かきたまじる カルシウムを含む食品はいろいろありますが、牛乳のカルシウムが一番体に吸収されやすいそうです。給食では毎日牛乳があります。残さず飲むようにしましょう。					
小680 中856 幼493 牛乳 牛肉 豚肉 豚レバー 豆腐 赤みそ しゅうまい 米 麦 砂糖 でんぶん ごま油 春雨 たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	小601 中765 幼458 牛乳 あげ ちくわ さしみ かぼちゃパン うどんめん にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり コーン	小632 中805 幼554 牛乳 鶏肉 さば 米 麦 でんぶん 油 ごま 砂糖 こんにやく キャベツ しめじ にんじん ねぎ しいたけ ごぼう	小670 中823 幼538 牛乳 豚肉 大豆 ツナ コッパン じゃがいも マーガリン 砂糖 ジャム たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	中858 幼503 小学校はありません 牛乳 卵 豆腐 だいず メンチカツ あげ ひじき 米 麦 でんぶん 油 砂糖 たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ 枝豆					
28 野菜いためソース味 味の旅～大阪(おおさか)～ たこ焼き(2個) まごはん 船場汁(せんばじる) 今年の4月～10月にかけて、大阪万博(ばんぱく)が開催されます。今日は、大阪の味の旅に出かけましょう！	29 昭和の日 	30 切り干し大根のごま酢あえ いわしのしょうが煮 まごはん ぶた汁 カルシウムを含む食品はいろいろありますが、牛乳のカルシウムが一番体に吸収されやすいそうです。給食では毎日牛乳があります。残さず飲むようにしましょう。	1. いろいろな食品を使用します ・旬の食材や地産産物の使用 ・栄養バランスのとれた食事内容 ・かみごたえのある料理 2. 安心・安全でおいしい給食を出します ・良質で安全な食材を選定 ・熊本県産のものを積極的に使用 ・だしは煮干し、かつお節、昆布(自然の食材)でとる 3. 食文化の継承をします ・郷土料理や行事食など 4. 生活習慣病予防に配慮します ・塩分、脂肪、動物性たんぱく質を取りすぎない。 ・青魚を取り入れる						
小606 中742 幼448 牛乳 さば たこやき 豚肉 米 麦 油 だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ もやし		小652 中801 幼569 牛乳 厚揚げ 豚肉 いわし 米 麦 ごんにやく 油 砂糖 ごま だいこん にんじん もやし ねぎ キャベツ							
赤 黄 緑									