



# 3月 給食指導表(中学校)



2026.3 本渡学校給食センター

## 今月の天草宝島デー

- 3日(火) たい
- 18日(水) でこぼん
- 19日(木) サラダ玉ねぎ



あまくきたからしま あまくき  
天草宝島デーは、天草でとれた食材や天草に昔から伝わる郷土料理などを献立にとりいれて紹介する日です。

お楽しみに♪

## まいつき19にちは しょくいくのひ

3月19日(木)  
ふるさとくまさんデー  
「芦北地区の味」



2日(月)

お星さまチーズサラダ  
お祝いケーキ 照り焼きパティ  
カット丸パン ユニメスープ

お祝い献立

今年度もあと一か月になりました。特に中学校3年生にとっては9年間食べてきた給食も卒業です。卒業しても給食のことを思い出してもらえるとうれしいです。クラスの仲間や先生と楽しい給食の思い出を作りましょう。

3日(火)

そくせき漬け 鯛フライ  
麦ごはん 相性汁

天草宝島デー:天草まだい

養殖の鯛は卵から2年ほどかけて大切に育てられた貴重な鯛です。天草で育った真鯛は年間を通じてあぶらのり具合が一定で、安定したおいしさが楽しめます。

4日(水)

フロccoliーサラダ  
マイルオチキン  
黒糖パン ミネストローネ

今日の給食は栄養満点なメニューが勢揃いです。フロccoliーサラダとトマトたっぷりのミネストローネには、みなさんの体を病気から守ってくれるビタミンがたくさん入っています。

5日(木)

しそククラゲ和え  
ひじきシューマイ  
ごはん タイピーエン

今日のメインは「タイピーエン(太平燕)」です。中国から熊本に伝わった料理で、貝だくさんの春雨スープのことです。給食でも人気の「タイピーエン」を味わってくださいね。

6日(金)

コールスローサラダ  
チキンナゲット  
麦ごはん (ヤンソチュ)

麦ごはんのおすすめポイントは、おなかの調子をととのえてくれる「食物繊維」が白米の数倍も含まれています。食感を楽しみながら、よくかんで食べましょう。

9日(月)

振替休業日



10日(火)

ほうれん草のナムル  
じゃがいもコロッケ  
麦ごはん 平麺スープ

「空腹は最高の調味料」という言葉を聞いたことがありますか? 「おなかですいている時は、料理をよりおいしく感じられる」という意味です。春休みはおやつを量をひかえて、食事をよりおいしく食べられるよう工夫しましょう。

11日(水)

さば節和え  
食パン りんごジャム  
肉うどん

献立表に書かれている給食の食材は、赤・黄・緑の3つのグループに分けられることを知っていますか? 3つの色がそろったバランスのいい食事をとることで毎日元気に過ごすことができます。

12日(木)

切干大根のサラダ  
鶏の天ぷら  
ごはん もずくのすまし汁

もずくは、わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。「もずく」という名前は、他の海藻にくっついて育つところから「もにつく」が「もずく」になったそうです。カルシウムや鉄分、食物繊維を含んでいます。

13日(金)

キャベツのごま和え  
いわしみぞれ煮  
麦ごはん 鱈と卵のスープ

いわしには、骨と歯を丈夫にするカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDがたっぷり含まれています。今日のみぞれ煮は、まるごと食べられるように加工してありますので、しっかり食べましょう。

16日(月)

ごまネーズサラダ  
鶏のてりやき  
麦ごはん 和風ならめ汁

3月の給食も残りわずかとなりました。1年間の給食時間はどうでしたか? 食事のマナーや好き嫌い、給食準備や片付けなど、給食を食べながら振り返ってみましょう。

17日(火)

パンサンスー  
れんこんのはさみ揚げ  
ごはん わかめスープ

今日の「パンサンスー」の「パン」は中国語で「あえる」という意味です。「サン」は数字の3のことで、「スー」は糸のように細く千切りにするという意味があります。子ども達の好きなメニューの一つです。よくかんで食べましょう。

18日(水)

でこぼん  
ホキフライ  
カットコッパン カカオのクリーム

天草宝島デー:でこぼん

今日は、天草宝島デーとして、「でこぼん」を取り入れました。でこぼんは甘くて、中の袋が薄いため食べやすいです。全国のでこぼんの半分が熊本県で作られているそうです。

19日(木)

サラダ玉ねぎ和え  
ちくわのいそべ揚げ  
ぶち丸ごはん みそおでん風煮

ふるさとくまさんデー  
芦北地区の味

芦北では「サラたまちゃん」という辛みか少なく甘みのある、サラダにしても加熱してもおいしい玉ねぎが作られています。春先が旬となるので、この時期にしか味わえないおいしさです。

20日(金)



## 春分の日

23日(月)

ビーンズサラダ  
トマトオムレツ  
麦ごはん ポークカレー

給食で人気のカレーは、本場インドの家庭では、好みのスパイスをブレンドしたオリジナルのカレーを作るそうです。カレーの時もよくむことを意識して食べましょう。

24日(火)

中華和え  
ソイぎょうざ  
ごはん マーポー揚げ

今日は今年度最後の給食です。クラスの友だちや先生と楽しく、食べてくださいね。4月になってもしっかり味わって食べてくださいね。

## 「あたりまえ」にあらためて「ありがとう」

