

令和6年3月 学校給食献立予定表



和水町菊水共同調理場
TEL 86-4236
FAX 86-4313

中止 予定	日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			小学	中学	ひとつメモ
						赤	黄	緑	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
			ひなまつりメニュー								
	1	金	揚げパン	○	ほうれん草と卵のスープ かみんこサラダ ひなあられ	きな粉 卵 牛乳 さきいか 豚肉 チキンハム	パン 油 黒砂糖 ごま ひなあられ	たまねぎ 人参 ほうれん草 ごぼう きゅうり きくらげ	590 24.2	754 30.0	3月3日はひな祭り。 別名を「桃の節句」といいます。女の子の健やかな成長を願う、日本の年中行事です。
	4	月	たこめし	○	あおさ汁 野菜コロッケ ごま酢あえ	たこ 油揚げ 牛乳 豆腐 あおさ(昆布) かまぼこ(本かつお)	米 油 砂糖 じゃがいも ごま	人参 ごぼう しいたけ 枝豆 ねぎ えのきたけ もやし きゅうり	614 22.5	775 27.5	「たこめし」は中学3年生のリクエストにもあがったメニューです。よくかんで食べましょう。
	5	火	麦ごはん	○	鶏団子スープ あじのピリ辛焼き 切干大根のサラダ	牛乳 あじ(魚) 肉団子 ツナ	米 ごま油 麦 油 砂糖 ごま	白菜 たまねぎ きくらげ 人参 千切大根 チンゲンサイ きゅうり キャベツ	626 28.9	785 34.9	あじはおいしいので「味がいい」ということから、名前がつけられたそうです。お家でもすすんで魚を食べましょう。
	6	水	米粉入りかぼちゃパン	○	クリームスパゲティ パインサラダ いりこナッツ	牛乳 あさり ベーコン 牛乳 豆乳 いりこ	米粉入りかぼちゃパン バター スパゲティ ホワイトルウ 油 アーモンド 砂糖	たまねぎ 人参 しめじ ほうれん草 パイン レタス きゅうり	610 24.6	792 31.1	レタスは一般的な「玉レタス」から、結球しないサニーレタス、ロメインレタス、サラダ菜まで、種類が豊富にあります。
	7	木	麦ごはん	○	里芋のみそ汁 鶏のから揚げ 梅肉あえ	牛乳 厚揚げ (煮干) 鶏肉	米 さといも 麦 小麦粉 澱粉 油 ごま	たまねぎ えのきたけ キャベツ 人参 きゅうり 小松菜	638 22.2	802 27.2	から揚げは、材料に小麦粉などの粉をまぶして、油で揚げた料理です。魚や野菜など様々な食材のから揚げがあります。
	11	月	麦ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 ちくわの磯辺揚げ ひとつもじの酢味噌あえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 竹輪 青のり わかめ	米 油 砂糖 麦 じゃがいも こんにやく 澱粉 小麦粉 ごま	たまねぎ 人参 しいたけ いんげん ねぎ キャベツ きゅうり	628 20.9	807 26.4	熊本では「わけぎ」を「ひとつもじ」と呼びます。「ひとつもじのぐるぐる」は熊本の郷土料理ですね。
	12	火	麦ごはん	○	カレーマーボー にんじんシューマイ 中華あえ	牛乳 豚ひき肉 挽き割り大豆 シューマイ 豆腐 わかめ	米 澱粉 油 麦 ごま油 砂糖 ごま	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ 大根 チンゲンサイ	668 23.2	830 27.6	マーボー豆腐は、中国の四川省という地域で生まれた料理です。今回はカレー風味に味付けします。
	13	水	南関揚げ丼(麦ごはん)	○	(南関揚げ丼の具) のり酢あえ いちご	牛乳 卵 鶏肉 南関揚げ ツナ (本かつお) きざみのり	米 澱粉 油 麦 砂糖 ごま	人参 たまねぎ ねぎ しいたけ いちご もやし ほうれん草	638 25.4	804 31.4	今年度最後のふるさとくまさんデー。今月は「荒尾・玉名地域」の食材を使ったメニューです。
	14	木	麦ごはん	○	新たまねぎのみそ汁 さばのしょうがだれ アーモンドあえ	牛乳 豆腐 油揚げ(煮干) さば(魚) わかめ	米 油 麦 じゃがいも 砂糖 アーモンド	新たまねぎ えのきたけ ねぎ 人参 たまねぎ キャベツ きゅうり	684 25.0	860 30.5	なごみランチの日。「新玉ねぎ」は3月～4月頃旬を迎えます。柔らかくてみずみずしいのが特徴です。
	15	金	小:ホットドッグ 中:ミルクパン	○	ミネストローネ ポテトサラダ りんごゼリー	牛乳 (小) ウインナー 豚肉 ミックスビーンズ とりさきみ	(小) パン・チーズ (中) ミルクパン 油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ パセリ 大根 きゅうり 人参 トマト りんご	640 25.7	787 27.7	小学校は手作りのホットドッグです。ウインナーを挟んだパンにチーズをかけ、オーブンで焼いて作ります。
	18	月	ハヤシライス(麦ごはん)	○	(ハヤシライスの具) アスパラサラダ 大豆のココアりんかけ	牛乳 煎り大豆 牛肉 豚肉 ツナ	米 油 砂糖 麦 バター 澱粉 小麦粉	たまねぎ 人参 エリンギ グリーンピース きゅうり 大根 マッシュルーム アスパラガス	687 25.3	866 31.0	アスパラガスの旬は春と夏です。春のものはとくにやわらかく、甘みが増すといわれています。
	19	火	ちらし寿司	○	そうめん汁 いわしのカリカリフライ 菜の花あえ・お祝いデザート	牛乳 かまぼこ 豆腐(本かつお)(昆布) いわし 糸かつお	米 砂糖 ごま 油 そうめん クレープ	ごぼう きぬさや ねぎ 人参 白菜 れんこん もやし しいたけ 小松菜 菜の花	679 21.2	866 27.4	今年度の小学校の給食は今日で最後になります。1年間の給食や食生活を振り返ってみましょう。
小学	21	木	麦ごはん	○	春キャベツのみそ汁 れんこんハンバーグ和風ソース ミニトマト	牛乳(煮干) わかめ 油揚げ 牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 牛乳 卵	米 パン粉 麦 じゃがいも バター 油 澱粉	春キャベツ たまねぎ 人参 ねぎ れんこん えのきたけ ミニトマト		866 31.1	春にとれるキャベツは「春キャベツ」といい、柔らかく甘味があり、みずみずしいのが特徴です。

* 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。
* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。
* だし汁をとる目的で使用する食品を(本かつお)(昆布)(煮干)と表示しています。