

令和7年3月 学校給食献立予定表



和 water 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 エネルギー たんぱく質	中学 エネルギー たんぱく質	ひとことメモ
					赤	黄	緑			
		ひなまつり献立			主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
	3 月	ちらし寿司	○	麩のすまし汁 さわらの西京焼き 菜の花あえ・ひなあられ	牛乳 豆腐 わかめ かまぼこ (本かつお) さわら (昆布)	米 砂糖 ふ ごま ひなあられ	ごぼう きぬさや たまねぎ ねぎ 人参 れんこん しいたけ えのきたけ 菜の花 白菜 もやし	597 24.5	725 29.6	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 火	ハヤシライス (麦ごはん)	○	(ハヤシライスの具) 青のりマヨいこ フルーツミックス	牛乳 いりこ 牛肉 青のり	米 油 砂糖 麦 バター 中力小麦粉	たまねぎ 人参 マッシュルーム エリンギ グリンピース みかん パイン 黄桃 りんご みかん果汁	694 22.7	876 27.9	ハヤシライスの語源は、ハッシュドビーフという料理です。調理場では、プラウンルウから手作りして作ります。
	5 水	米粉入りかぼちゃパン	○	マカロニスープ おさつレバー カシュナッツサラダ	牛乳 豚肉 鶏レバー	米粉入りかぼちゃパン 油 マカロニ 小麦粉 黒砂糖 砂糖 さつま芋 カシュナッツ	キャベツ たまねぎ しめじ 人参 パセリ レタス きゅうり	663 23.9	847 29.6	カシュナッツは南アメリカ原産の「カシュー」という木の木の実で、ごまなどと同じナッツの仲間です。
	6 木	麦ごはん	○	里芋のみそ汁 鶏の照り焼き 春雨の酢の物 (中のみ) お祝いデザート	牛乳 豆腐 錦糸卵 油揚げ (煮干) わかめ 鶏肉	米 さといも 麦 はるさめ 油 砂糖 ごま (中のみ) お祝い莓ゼリー	白菜 えのきたけ ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	656 25.1	859 30.0	中学3年生の給食は、今日で最後です。給食を通して学んだことを、これからの生活に生かしてくださいね。
	10 月	南関揚げ丼 (麦ごはん)	○	(南関揚げ丼の具) 黒糖ビーンズ ひとつじの酢味噌あえ	牛乳 卵 鶏肉 煎り大豆 わかめ 南関揚げ (本かつお)	米 澱粉 麦 黒砂糖 砂糖 ごま	人参 たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	674 26.0	851 31.9	熊本では「わけぎ」を「ひとつじ」と呼びます。「ひとつじのぐるぐる」は熊本の郷土料理です。
	11 火	麦ごはん	○	カレー肉じゃが 小いわし梅の香揚げ ごまあえ	牛乳 豚肉 小いわし	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 麦 じゃがいも こんにやく ごま ねりごま	たまねぎ 人参 いんげん しいたけ もやし ほうれん草	679 23.5	856 29.1	ごまは1粒1粒は小さいですが、カルシウムや鉄、ビタミン、脂質、食物繊維など、栄養がたっぷり含まれています。
	12 水	ルーローハン (麦ごはん)	○	ビーフンスープ (ルーローハンの具) パイナップルケーキ	牛乳 豚ひき肉 かに風味かまぼこ ひきわり大豆 うずら卵	米 ビーフン 麦 油 ごま油 砂糖 澱粉 ホームケーキミックス	たまねぎ 人参 白菜 ねぎ きくらげ たけのこ チンゲンサイ パイナップル	695 23.6	880 29.1	13日に菊水中の1年生が台湾の学生とオンライン交流を行います。「台湾」の食べ物や料理を紹介します。
	13 木	麦ごはん	○	新たまねぎのみそ汁 いわしのおかか煮 和風ごぼうサラダ	牛乳 豆腐 わかめ (煮干) いわしおかか煮 竹輪 大豆 ひじき	米 砂糖 麦 じゃがいも ごま	新たまねぎ えのきたけ ねぎ 人参 ごぼう きゅうり	654 22.7	822 27.5	なごみランチの日。ま・ご・わ・や・さ・し・いは、もう覚えましたか? 「新玉ねぎ」は3月~4月頃旬を迎えます。
	14 金	(小)ホットドッグ (中)ミルクパン	○	豆乳スープ 春キャベツのサラダ 一食ヨーグルト	牛乳 (小のみ) ウインナー・チーズ 豆乳 鶏肉 白いんげん豆 ベースト ツナ ヨーグルト	ミルクパン さつま芋 米粉 油 ごま油	人参 枝豆 たまねぎ パセリ 春キャベツ きゅうり コーン	638 29.5	785 32.0	春にとれるキャベツは「春キャベツ」といって、柔らかく甘味があり、みずみずしいのが特徴です。
	17 月	高菜飯	○	だご汁 牛肉入りきんぴら いちご	牛乳 (煮干) 鶏肉 油揚げ 牛肉 天ぷら	米 油 砂糖 ごま 中力小麦粉 白玉粉 さといも こんにやく	高菜漬け 白菜 ねぎ 人参 ごぼう 大根 しいたけ いんげん いちご	636 21.3	785 25.3	今年度最後のふるさとくまさんデー。今月は「阿蘇地域」を紹介します。「阿蘇高菜」は阿蘇を代表する農産物です。
	18 火	麦ごはん	○	八宝菜 お豆腐シューマイ じゃこサラダ	牛乳 かまぼこ 豚肉 いか うずら卵 豆腐 魚すり身 ちりめん	米 澱粉 油 麦 ごま油 ごま	キャベツ たけのこ たまねぎ 人参 枝豆 コーン きくらげ もやし きゅうり	634 24.5	846 31.7	ちりめんじゃこは、いわしの小さなものを塩水でゆでてから干したものです。骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。
	19 水	フィッシュバーガー (バーガーパン)	○	ビーンズスープ (鮭チーズフライ) 花野菜サラダ (小のみ) お祝いデザート	牛乳 鶏肉 ミックスビーンズ 鮭 チーズ ツナ	パン じゃがいも 油 小麦粉 (小のみ) お祝い莓ゼリー	たまねぎ キャベツ 枝豆 人参 ブロッコリー カリフラワー コーン	677 29.8	795 36.8	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 金	きのこスープ	○	ペンネミートソース でこぼんサラダ	鶏肉 ホワイトソース 豆乳 牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆	パン生地 油 マカロニ	たまねぎ えのきたけ しめじ 人参 きゅうり デコポン レタス 枝豆		711 29.2	「きのこスープ」は初挑戦のメニューです。容器の上にパン生地をかぶせて、オーブンで焼いて作ります。

* 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。

きまりをまもって食べたかな? 体によい食べ方をしていたかな?

きゅうしょくの きまりを まもって たべることができたかな?



てあらいや、みなりをきちんとしたかな?



しょっきの 正しいならべかたが、わかったかな?



しょくじの あいさつをきちんとしたかな?



ひじをつかず、しせいよく食べたかな?

からだ 体によい食べ方が、できたかな?



ひと口ひと口 よくかんで、食べたかな?



すきらしいしないで、食べたかな?