



令和6年3月献立予定表



天水学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名 (こんだてめい)	おもなざいりょう			小学校 エネルキーン たんぱく質	中学校 エネルキーン たんぱく質	ひとくちメモ
				あか	きいろ	みどり			
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちやうしをととのえる			
1	金		小ミルクパン 中ピザナン チンゲンサイのクリームに マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ 中:ベーコン、チーズ	小ミルクパン 中:ナン バター ジャがいも こめこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ マッシュルーム スナッフスэндウ キャベツ コーン 中:パセリ	565 21.0	725 29.9	今日の給食もいろいろな種類の野菜を多く使った献立です。野菜に含まれるビタミン類は、体をかざから守ってくれます。また、たんぱく質や脂質といった栄養と、バランスよく食べることでさらにその力は高まりますよ。
4	月		ちらしずし はなぶのすましじる サーモンチーフライ なのはなあえ ひなあられ	ぎゅうにゅう サーモンチーフライ ちくわわかめ のり かまぼこ とうふ (にぼし)	こめ ごま さとう ふ あぶら ひなあられ	ごぼう にんじん たけのこ ねぎ スナッフスэндウ えのきだけ コーン ほうれんそう なばな キャベツ	682 27.0	750 29.5	今日は、1日遅れですが「ひなまつり献立」にしました。女の子の健やかな成長と幸せを願って作りました。
5	火		むぎごはん タイピーエン はるまき さんしょくナムル	ぎゅうにゅう ふたにく いか うずらたまご はるまき	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ もやし チンゲンサイ	698 22.6	836 25.8	タイピーエンは、もともと中国の福建省の郷土料理です。熊本市で中華料理店を営んでいた中国出身の店主が、ふるさとの料理を思い出して作ったのが始まりです。
6	水		むぎごはん はるキャベツのみそじる さかなのキャロットやき くきわかめのあますあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ (にぼし) むぎみそ ホキ チーズ くきわかめ かまぼこ	こめ むぎ ジャがいも さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり パセリ	654 25.2	761 30.6	今月のみそ汁 今月のみそ汁は、「春キャベツ」を使用しました。春キャベツは水分が多く、甘いのが特徴です。3月から5月が旬です。サラダなどまで食べる料理におすすめです。
7	木		ゆかりごはん こうはくだんごじる とりのからあげ かいそうサラダ おいわいクレープ (中のみ)	ぎゅうにゅう (こんぶ) とりにく ちくわ かいそう	こめ しらたまちでんぶん あぶら 中:おいわいクレープ	たまねぎ えのきだけ ねぎ にんじん きゅうり レタス トマト コーン	623 22.2	881 29.5	今日は、中学3年生が最後の給食なので「お祝い献立」にしました。紅白のおもちと人気メニューのからあげを入れました。
8	金		小ピザナン ボトフ まめまめサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ふたにく ソーセージ ビーンズミックス ひよこまめ	ナン ジャがいも ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ えだまめ パセリ きゅうり コーン	585 23.6	給食なし	今日は、1枚1枚ナンにケチャップソースとベーコン、チーズ、パセリをのせて、オーブンで焼きました。よくかんで食べてくださいね。
11	月		むぎごはん マーボーどうふ コーンシュマイ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ だいず あかみそ コーンシュマイ チキンハム	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら はるさめ	しょうが しだい たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ もやし きゅうり きくらげ	641 23.7	771 28.2	みなさんは、マナーよく給食を食べていますか？あいさつはできましたか？姿勢はどうですか？食べ終わったら、食器はやさしく重ねてくださいね。食器を大切にすることもマナーの1つです。
12	火		たかなごはん だごじる ししゃもフライ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく (にぼし) あぶらあげ ししゃもフライ スキムミルク ちくわ ひじき だいず	こめ さとう しらたまこ ちゅうりきこ あぶら さつまいも	たかなづけ にんじん しだい ねぎ チンゲンサイ だいこん キャベツ	612 21.6	781 27.9	今月のふるさとくまさんデーは、「阿蘇地域」の紹介です。阿蘇は高菜やだご汁が有名です。高菜の紹介を給食だよりにのせているので見てくださいね。
13	水		むぎごはん わかめスープ タコライスのご チーズサラダ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぎゅうにく ふたにく だいず チーズ	こめ むぎ ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ しょうが コントマト レモンじゃうレタス キャベツ	588 21.8	706 25.3	タコライスは、メキシコ料理のタコスのアレンジした沖縄料理です。ごはんもタコライスの具・サラダを混ぜて食べてくださいね。
14	木		ざっこくごはん ボークカレー チキンナゲット フルーツミックス	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ なまクリーム チキンナゲット	こめ じゅうごこくまい じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん みかん もち パイン カクテルゼリー	709 20.6	896 26.0	今年度最後にカレーです。みなさんは給食にでてきたカレーの中で好きなものは何でしたか？「こんなカレーが食べたい」などリクエストがあれば教えてください。
15	金		ちいさめココアパン スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ だいず チーズ	ココアパン さとう スパゲティ	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン ブロッコリー きゅうり	574 24.3	720 29.8	今日はココアパンです。ココアはカカオという植物の実から作られています。甘い香りとともに血液を作る鉄分、おなかの調子を整えてくれる食物せんいがたくさん含まれています。
18	月		むぎごはん ふしぞうめんじる ちくわのいそへあげ やさしいごまみそマヨあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ (にぼし) ちくわ あおのり こめみそ	こめ むぎ あぶら さとう ふしぞうめん てんぷらこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん もやし しいたけ ねぎ キャベツ チンゲンサイ	621 21.1	760 26.3	給食で使っているちくわは、長洲町で作られています。今日はそのちくわを1本1本、てんぷらこにつけていないにあげましたよ。おいしさがつまっています。
19	火		むぎごはん ハヤシチュートマトオムレツ アーモンドあえ おいわいクレープ (小のみ)	ぎゅうにゅう ふたにく しらいんげんまめ チーズ トマトオムレツ なまクリーム ひよこまめ	こめ むぎ ジャがいも アーモンド 小:おいわいクレープ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリーンピース 小:おいわいクレープ	838 24.6	793 25.4	今日は、小学校6年生の卒業をお祝いするためのメニューです。カレーに続いて人気のあるハヤシチュウを入れました。味わって食べてくださいね。
21	木		むぎごはん おやさいつみれ汁 いわしみそれに かわりあえ	ぎゅうにゅう おやさいつみれ とうふ わかめ (にぼし) いわしみそれに	こめ むぎ ジャがいも あぶら ごま	ごぼう にんじん ねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ つぼづけ	603 24.1	696 27.5	今日は、令和5年度の最後の給食です。1年間ありがとうございました。みなさんの成長のお手伝いが少しでもできていたのならば、幸いです。

*諸事情により献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。その際はご連絡いたします。