








# 献立予定表



御所浦学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤		黄		緑		栄養量 エネルギー 蛋白質	ひとくちメモ	
					体を作る		エネルギー源になる		体の調子を整える				
					蛋白質	無機質	炭水化物	脂肪	カロテン	ビタミン			
1	金	キムチご飯	牛乳	タチウオのかば焼き 昆布和え 紅白餅とエビ団子汁 チョコプリン <small>天草のお魚「太刀魚」</small>	豚肉 太刀魚 エビすりみ 豆腐	わかめ 昆布 牛乳	米 砂糖 片栗粉 プリン	油 ごま ごま油	ほうれん草 人参 ねぎ いんげん	白菜キムチ 生姜 玉ねぎ きゃべつ きゅうり	874 31.7	<p>3月1日(金)は、<b>中学3年生「お楽しみ給食」</b></p> <p>3年生のみなさんは、給食も残りあと6回となりました。9年間の給食の思い出の一つとして、「お楽しみ給食」を実施します。通常給食に数種類のおかずを追加します。メニューは当日をお楽しみにしてください。</p> <p><b>天草のお魚を食べよう！</b> 「太刀魚」「鯛」</p>  <p><b>地産地消</b> 「御所浦産のデコボン」</p>  <p><b>世界を知ろう！</b></p>  <p><b>タイ</b></p>  <p><b>パッタイ</b></p> <p>タイ料理でも辛くありません！米粉麵を使用。モチモチした弾力のある麵が特徴です。</p> <p><b>東京の伝承料理</b> 「のらぼうめし」</p> <p>江戸時代に飢餓があった時、のらぼう菜だけが収穫できて、飢えをしのぐことができたというお話があります。給食では、のらぼうめしは「人々を助けてくれてありがとう」と、感謝の気持ちで食べます。ちなみにのらぼう菜も、代用できる小松菜も、東京を代表する野菜。給食では、小松菜を使い、「緑」、赤しそふりかけの「江戸紫」、もちきびの「黄」で、江戸の色「東京スカイツリーのイルミネーション「雅」を表現していることにも、注目してほしいです。</p> <p>給食は、どうだったかな？ 苦しい食べ物も克服できたかな？ 食べる量は、増えたかな？ 反省を生かして次の学年へステップアップしてほしいですね。 一年間ありがとうございました！</p>	
4	月	ちらし寿司	牛乳	ミニゼリー タイのオーロラソース焼き 菜の花入り魚そうめん汁 <small>天草のお魚「鯛」</small>	かまぼこ 卵 豆腐 鯛	わかめ 牛乳	米 砂糖 ゼリー	ノンエッグマヨ	いんげん 菜の花 ねぎ パセリ	ごぼう たけのこ しいたけ きゃべつ 玉ねぎ	818 35.4		
5	火	きんぴらバーガー	牛乳	焼きのり スライスチーズ きんぴら じゃが芋のそぼろ煮	鶏みんち 厚揚げ うずらの卵 天ぷら	のり チーズ 牛乳	パン じゃが芋 砂糖 片栗粉	ごま油	人参 いんげん	玉ねぎ ごぼう レンコン きくらげ 生姜	805 31.4		
6	水	ご飯	牛乳	塩ホッケ 野菜炒め 豚汁	ホッケ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 強化米 里芋	油	人参 ねぎ ニラ	生姜 大根 ごぼう 白菜 にんにく きゃべつ 玉ねぎ もやし	748 31.1		
7	木	太刀魚バーガー	牛乳	タチウオフライ 一食とんかつソース ツナサラダ 春雨スープ <small>天草のお魚「太刀魚」</small>	太刀魚 ツナ 天ぷら	牛乳	パン 緑豆春雨 パン粉	油 ごま油 ノンエッグマヨ ホイップクリーム	ほうれん草 人参 ニラ	白菜 きくらげ しいたけ 玉ねぎ きゅうり きゃべつ	750 27		
8	金	ミートボールカレー	牛乳	するめ和え 福神漬 デコボン お祝いケーキ <small>御所浦産「デコボン」</small>	鶏肉 さきいか	スキムミルク 牛乳	米 麦 じゃが芋 ケーキ	油	人参	にんにく 生姜 枝豆 玉ねぎ しめじ りんご 福神漬 デコボン きゃべつ きゅうり	1034 29.1		
11	月	<b>卒業式の振替休業日</b>											
12	火	ミルクパン	牛乳	ポケットチーズ ブロッコリーとカリフラワーサラダ じゃが芋のケチャップ煮	豚肉 大豆 ハム	チーズ スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋 マカロニ	油	人参 ブロッコリー ほうれん草 トマト	玉ねぎ しめじ 枝豆 コーン カリフラワー	829 34		
13	水	ご飯	牛乳	肥後ギョーザ おかか和え マーボー豆腐	豚みんち 豆腐 大豆 みそ かつおぶし	牛乳	米 強化米 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油	人参 ねぎ	にんにく 生姜 枝豆 玉ねぎ しいたけ たけのこ きゅうり きゃべつ	834 31.3		
14	木	パン	牛乳	パッタイ カレーポトフ <small>世界を知ろう！【タイ】</small> <small>世界を知ろう！【フランス】</small>	鶏肉 ウインナー 豚肉 卵 芝えび	牛乳	パン じゃが芋 米粉麵 砂糖	油 ピーナッツ	人参 ブロッコリー パセリ ニラ	玉ねぎ 大根 かぶ にんにく 生姜 もやし ドライパイン	807 32.1		
15	金	のらぼうめし	牛乳	白ごまつくね たくあん和え ちゃんこ鍋風煮 <small>東京の伝承料理</small>	鶏肉 豆腐 油アゲ レバー	牛乳	米 もちきび 砂糖	ごま 油	小松菜 人参 ねぎ 赤しそ	白菜 しいたけ きゃべつ きゅうり たくあん	796 31.3		
18	月	わかめご飯	牛乳	アジごまフライ シルバーサラダ 一食とんかつソース かきたま汁	卵 すりみ アジ ハム	わかめ 牛乳	米 じゃが芋 緑豆春雨 パン粉 片栗粉	ごま 油 ノンエッグマヨ	ほうれん草 人参 ねぎ	玉ねぎ コーン しめじ きゅうり	807 27.7		
19	火	食パン	牛乳	マーマレード 白桃ジュレ 鶏肉と野菜のカシュナッツ炒め ラビオリスープ	鶏肉	牛乳	パン 小麦粉 じゃが芋 ジュレ マーマレード 砂糖 片栗粉	油 カシュナッツ	人参 パセリ ブロッコリー ピーマン パブリカ	きゃべつ 玉ねぎ 大根 にんにく 生姜	834 32.8		
20	水	 <b>春 分 の 日</b>											
21	木	ミルクパン	牛乳	レンコン入りつくね アーモンドサラダ シャケのクリームシチュー	鶏肉 シャケ	スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋	アーモンド マーガリン	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 レンコン きゃべつ きゅうり	880 38.8		
22	金	ハヤシライス	牛乳	わかめサラダ 福神漬 ソフトエクレア	牛肉 ツナ	わかめ スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 エクレア	油	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ たけのこ きゃべつ きゅうり 福神漬	815 24.7		

※献立は、物資の都合により変更することがあります。