



R6.

3月 学校給食献立予定表



五和学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ちやにやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
1	金				そうべつえんそくの日			
4	月	コッペパンカット		ウインナーケチャップソースかけ マカロニサラダ こめこのコンたっぷりちゅうかスープ	牛乳 ハム ポークウインナー とうふ たまご	コッペパン さとう こめこ ごま油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ きゅうり ねぎ にんじん しょうが ホールコーン	678 29.0
5	火	むぎごはん		魚のマヨネーズやき ひじきサラダ あいしょう汁	牛乳 ホキ切り身 とりささみ 麦みそ ぶた肉 ひじき (にぼし)	米 麦 油 ごま こむぎこ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ パセリ きゅうり ホールコーン にんじん ねぎ こんにやく	673 25.8
6	水	あげパン		いろどり卵カップ カミカミサラダ ラビオリスープ	牛乳 きなこ チーズ とり肉 ベーコン だいち ちりめん たまご ハム ぶた肉	コッペパン さとう 油 こむぎこ ばんこ ごま油 ドレッシング	ほうれん草 きゅうり 赤パプリカ にんじん たまねぎ だいこん キャベツ パセリ	664 28.0
7	木	むぎごはん		チキンなんぼん だいこんサラダ とうふとわかめのみそ汁	牛乳 とうふ とり肉 油あげ 麦みそ かつお節 わかめ (にぼし)	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 タルタルソース	にんにく だいこん きゅうり たまねぎ はくさい しいたけ にんじん	685 24.6
8	金	カレーライス		ほうれん草とツナのすごもりたまご わかめとコーンのサラダ	牛乳 チーズ ツナ だいち たまご とり肉 スキムミルク わかめ	米 麦 油 さとう ごま油 じゃがいも	ほうれん草 きゅうり レタス にんじん ホールコーン りんご たまねぎ にんにく	687 28.3
11	月	ココアパン		すりみのてんぷら ごまずあえ わかめ肉うどん	牛乳 牛肉 わかめ かまぼこ すりみ とうふ (にぼし)	ココアパン さとう うどん ごま でんぶん	しょうが たまねぎ しいたけ にんじん はくさい ねぎ もやし キャベツ きくらげ ごぼう	659 31.4
ふるさとくまさんデー								
12	火	むぎごはん		にらチヂミ マーボードワフ デコボン	牛乳 チーズ たまご とうふ ぶたミンチ 麦みそ 赤みそ	米 麦 油 さとう こめこ こむぎこ ごま油 でんぶん	にんじん たまねぎ にら ねぎ しいたけ 白菜キムチ たけのこ にんにく しょうが デコボン	711 24.7
13	水	しょくパン		魚のチーズやき たまごサラダ やきそば	牛乳 ホキ切り身 チーズ ちくわ たまご ハム ぶた肉	食パン ノンエッグマヨネーズ ちゃんぽんめん 油	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ もやし	674 31.6
14	木	むぎごはん		手作りハンバーグ れんこんサラダ だいこんのみそ汁	牛乳 ぶたミンチ 牛ミンチ あつあげ たまご 麦みそ わかめ (にぼし)	米 麦 油 さとう ばんこ	たまねぎ しめじ れんこん ねぎ こまつな キャベツ にんじん だいこん しいたけ	670 25.8
15	金	ひじきミライス		魚のすぶた風 ちゅうかサラダ もずくのすまし汁	牛乳 ぶたミンチ ハム たら とうふ とり肉 ちくわ もずく ひじき(かつお節・出し昆布)	米 麦 油 ごま ごま油 でんぶん こむぎこ さとう	しょうが いんげん 白菜キムチ にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり たけのこ しいたけ もやし ねぎ	656 29.0
18	月	ピザトースト		オムレツ だいこんのうめドレサラダ ポターージュスープ	牛乳 ハム チーズ かつお節 とり肉 たまご スキムミルク	食パン さとう 油 ごま じゃがいも でんぶん	たまねぎ ピーマン きゅうり トマト だいこん キャベツ にんじん ホールコーン しめじ パセリ うめ	630 28.3
食育の日								
19	火	むぎごはん		からあげ きりぼしだいこんのすのもの おしほうちよう	牛乳 ちくわ とり肉 とりささみ	米 麦 油 さとう ごま ごま油 でんぶん こむぎこ さといも こめこ	にんにく きゅうり しょうが はくさい ごぼう にんじん ねぎ 切り干しだいこん しいたけ	681 29.1
20	水				しゅんぶんの日			
21	木	むぎごはん		さばゆずみそに もやしのすのもの すきやきふうに	牛乳 さば かまぼこ 牛肉 とうふ みそ	米 麦 油 さとう ごま マロニー こめこ	もやし キャベツ ほうれん草 ねぎ こんにやく 白菜 しいたけ たまねぎ にんじん ゆず	693 27.7

ふるさとくまさんデー

デコボンは「ぼんかん」と「きよみ」というみかんとを合わせて作られた、頭のデコが特徴的なかんきつ類です。デコボンというのは、商品名で「しらぬい」という名前の果物です。天草地域は、温暖な気候をいかして、県内でも有数のかんきつ産地であり、デコボンの生産も盛



デコボン

押し包丁は、天草の郷土料理です。押し包丁は「押切り」ともいわれています。小麦粉で作った生地をまな板の上で薄くのぼし、折りたんで包丁で細く切りながら汁に入れます。いりこで出汁をとった汁に、季節の野菜を入れて作ります。押し包丁は、米をあまり食べられなかったころに「ごはんの足し」としてよく



押し包丁



今年も、今年度最後の月に中学生からリクエストがあったメニューを入れていきます。さて、中学生のみならず、どれをリクエストしたか探してみてください。

