



R6.

# 3月 学校給食献立予定表

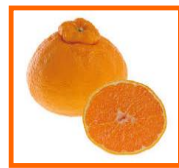


五和学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
				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	
1 金	チキンライス		魚のセサミフライ ひじきのピリッとサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 ホキ切り身 たまご ツナ ひじき	米 麦 油 さとう ごま 小麦粉 じゃがいも マカロニ	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ にんじん パセリ	791 35.9
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 米粉のコーンたっぷり中華スープ	牛乳 ハム ポークウインナー 豆腐 たまご	コッペパン さとう 米粉 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	843 34.9
5 火	麦ごはん		魚のマヨネーズ焼き ひじきサラダ 相性汁	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 小麦粉 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 こんにゃく	832 31.1
6 水	揚げパン		彩り卵カップ 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 小麦粉 パン粉 ごましょう油ドレッシング	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	795 33.4
7 木	麦ごはん		チキン南蛮 大根サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豆腐 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 ほうさい しいたけ にんじん	852 29.7
8 金	カレーライス		ほうれん草とツナの巣ごもりたまご わかめとコーンのサラダ カレールウ	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	821 31.9
11 月	 振 替 休 業 日						
ふるさとくまさんデー							
12 火	麦ごはん		にらチヂミ 麻婆豆腐 デコボン	牛乳 チーズ たまご 豆腐 ぶたミンチ 麦みそ 赤みそ	米 麦 油 さとう 米粉 小麦粉 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	880 29.8
13 水	食パン		魚のチーズ焼き たまごサラダ 焼きそば	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 ちゃんぽん麺 油	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ もやし	865 40.3
14 木	麦ごはん		手作りハンバーグ れんこんサラダ 大根のみそ汁	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 パン粉	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	830 31.6
15 金	ひじきライス		魚の酢豚風 中華サラダ もずくのすまし汁	牛乳 ぶたミンチ ハム たら 豆腐 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 小麦粉 さとう	しょうが いんげん 白菜キムチ にんじん たまねぎ ビーマン きゅうり たけのこ しいたけ もやし ねぎ	811 35.8
18 月	ピザトースト		オムレツ 大根の梅ドレサラダ ポタージュスープ	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 ビーマン 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	790 34.8
19 火	麦ごはん		からあげ 切り干し大根の酢の物 押し包丁	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 小麦粉 さといも 米粉	にんにく きゅうり しょうが ほうさい ごぼう にんじん ねぎ 切り干しだいこん しいたけ	852 36.9
20 水	春 分 の 日						
21 木	麦ごはん		さばゆず味噌煮 もやしの酢の物 すき焼き風煮	牛乳 さば かまぼこ 牛肉 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう ごま マロニー 米粉	もやし キャベツ ほうれん草 ねぎ こんにゃく 白菜 しいたけ たまねぎ にんじん ゆず	851 33.8

## ふるさとくまさんデー

デコボンは「ぼんかん」と「きよみ」というみかんをかけ合わせて作られた、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「押し切り」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ばし、折りたたんで包丁で細く切りながら汁に入れます。いりご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「こはんの足し」としてよく食べられていました。



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。

