



献立予定表



御所浦学校給食センター

日	曜	献立名			赤		緑		黄		栄養価 エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
		主食	牛乳	おかず 天草宝島デー「鯛」	体を作るものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのものになる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	ご飯	天草産鯛フライ 一食ノンエッグマヨネーズ わかめの酢のもの 高野豆腐入り親子煮	鶏肉 卵 高野豆腐	わかめ 牛乳	ねぎ いんげん 人参	玉ねぎ しいたけ きやべつ きゅうり	米 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉	油 ノンエッグマヨ	884 35.4	 3月3日(火) ひな祭り ひなあられ (赤・緑・黄・白)は、日本の四季(春・夏・秋・冬)を表しているといわれ、「一年を通して幸せに暮らしてほしい」という願いがあります。ただ、もともとはひし餅を砕いて作ったので昔は3色だったそうです。	
3	火	ちらし寿司	ひなあられ 紅白はんぺん汁 照焼きチキン 大根サラダ	鶏肉 豆腐 魚すりみ ちくわ 卵	わかめ 牛乳	人参 いんげん ねぎ	ごぼう たけのこ しいたけ 玉ねぎ きやべつ きゅうり 大根	米 砂糖 ひなあられ ノンエッグマヨ	774 29.7			
4	水	揚げパン	ブロッコリーサラダ スパゲッティナポリタン	きなこ 豚肉 ウインナー	スキムミルク 牛乳	人参 トマト ピーマン ブロッコリー	にんにく 枝豆 玉ねぎ しめじ きやべつ きゅうり	パン 砂糖 スパゲッティ 麺	油 ごま	889 29.5		
5	木	ご飯	天草の魚のかば焼き ゆかり和え みそちゃんこ汁	鶏肉 みそ 豆腐 天草産魚	牛乳	人参 ねぎ 赤しそ	大根 白菜 しめじ きやべつ きゅうり 玉ねぎ	片栗粉 砂糖	ごま油	780 27.9		
6	金	チキンカレー	御所浦のデコボン ツナサラダ 福神漬 天草宝島デー「デコボン」	鶏肉 ツナ	スキムミルク 牛乳	人参	にんにく 生姜 しめじ 玉ねぎ デコボン 枝豆 りんご 福神漬 きやべつ きゅうり	米 じゃが芋	ノンエッグマヨ 油	907 25.1		
9	月	卒業式の振替休業日										
10	火	ご飯	ひじきシューマイ ごま和え 筑前煮	鶏肉 厚揚げ 天ぶら	ひじき 牛乳	人参 いんげん ほうれん草	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ きやべつ	米 里芋 砂糖 小麦粉	白ごま油	754 26.8		
11	水	きんぴらバーガー	焼きのり スライスチーズ きんぴら シチュー	鶏肉 天ぶら	のり チーズ スキムミルク 牛乳	人参 ブロッコリー パセリ いんげん	にんにく 玉ねぎ 白菜 枝豆 ごぼう れんこん きくらげ	パン じゃが芋 砂糖	マーガリン ごま ごま油	788 29.7		
12	木	ご飯	きたあかりコロッケ 昆布和え マーボー豆腐	豚肉 豆腐 大豆 みそ	昆布 牛乳	人参 ねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ しいたけ きやべつ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	ごま油 油	809 25.8		
13	金	ご飯	ソースカツ おかか和え みそ汁 のりかつおぶりかけ	豚肉 卵 豆腐 みそ かつおぶし	わかめ のり 牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ きやべつ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	746 24		
16	月	ご飯	肥後ギョーザ わかめサラダ おでん風煮	鶏肉 豚肉 天ぶら ちくわ 厚揚げ うずらの卵	昆布 わかめ 牛乳	人参 ニラ	大根 きやべつ きゅうり にんにく 玉ねぎ しょうが	米 里芋 砂糖	油 ごま油	740 25.1		
17	火	ご飯	ハンバーグのケチャップソース 豆とベジタブルソテー かき玉スープ	鶏肉 豚肉 卵 豆腐 ミックスビーンズ	わかめ 牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ しいたけ 枝豆 コーン	米 じゃが芋 砂糖	マーガリン	880 32.1		
18	水	黒糖パン	野菜のかき揚げ フレンチサラダ 煮込みうどん	鶏肉 油揚げ ちくわ	わかめ 牛乳	人参 ねぎ 春菊	玉ねぎ しいたけ きやべつ きゅうり ごぼう	パン うどん類 小麦粉 砂糖	油	891 28.9		
19	木	ご飯	天草産太刀魚フライ サラ玉和え 一食ノンエッグマヨ 豚汁	太刀魚 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	生姜 大根 白菜 ごぼう きやべつ きゅうり 新玉ねぎ	米 里芋 パン粉 小麦粉	油 ノンエッグマヨ	828 26.7		
20	金	ふるさとくまさんデー 芦北の味					春 分 の 日					3月は、1年を振り返ってみましよう。これまでの給食時間のいろいろな課題に取り組み、解決はできましたか？例えば、はしを正しく持って使うことができたか。食器のご飯粒をきれいに食べることはできましたか。苦手な食べ物もひとくちでも食べることにチャレンジしましたか。課題解決ができなかった人は、次の学年の目標にしてみましよう。
23	月	ハヤシライス	お祝いミニゼリー(りんご) 海藻サラダ 福神漬	牛肉 豚肉 ツナ	海藻 スキムミルク 牛乳	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ たけのこ 枝豆 福神漬 りんご果汁	米 じゃが芋 ゼリー	油	791 23.2		
24	火	中華丼	肥後シューマイ たくあん和え	豚肉 えび ちくわ うずらの卵	牛乳	人参 きぬさや	にんにく 生姜 白菜 たけのこ きくらげ 玉ねぎ しいたけ つばき きやべつ きゅうり	米 シューマイ皮 片栗粉	ごま油	751 30.9		

※献立は、物資の都合により変更することがあります。