



3月 五和小学校 献立表



五和学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
2	げつ	あげパン		しるビーフン チキンのカレーマヨやき じゃこじゃがサラダ	牛乳 きなこ とり肉 ちりめん	コッパン さとう 油 ビーフン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま油	きくらげ キャベツ ねぎ きゅうり にんじん	646 29.5	
天草宝島デー:天草マダイ/でこぼん									
3	か	ごもくらしすし ひなまつり		あおさじる あまくさマダイのこうみあげ なのはなあえ・でこぼん	牛乳 ちくわ あおさ とうふ マダイ とり肉 きんしたまご(かつお節・こんぶ)	米 むぎ さとう 油 ごま油 ごま でんぷん	にんじん ごぼう なの花 しょうが もやし たけのこ しいたけ ほうれん草 ねぎ たまねぎ えのきたけ にんにく でこぼん	686 28.8	
4	すい	しよくパン		ミートボールスパゲティ ひじきサラダ プリン	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ ひじき	食パン スパゲティめん オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	たまねぎ にんじん しめじ にんにく パセリ コーン きゅうり	675 26.2	
5	もく	むぎごはん		かきたまじる さばゆすみそに きんぴらごぼう	牛乳 たまご とうふ さば 牛肉 (にぼし)	米 むぎ でんぷん さとう ごま 油	にんじん たまねぎ ゆず にら えのきたけ ごぼう しいたけ いんげん	665 27.5	
6	きん	送別遠足							
9	げつ	むぎごはん		あまくさいちばんカレー ヒレカツ ささみサラダ	牛乳 なんかんあげ ぶた肉 とり肉	米 むぎ 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン りんご きゅうり キャベツ	691 22.8	
10	か	むぎごはん		じゃがいものみそしる ぶたにくのしょうがやき きりほしだいこんのすのもの	牛乳 油あげ わかめ ぶた肉 とり肉 (にぼし)	米 麦 さとう じゃがいも ごま ごま油	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり だいこん	668 27.9	
11	すい	こめこパン		にくわかめうどん さけのチーズフライ アスパラサラダ	牛乳 わかめ 牛肉 さけ チーズ とり肉	米粉パン さとう うどんめん 小麦粉 パン粉 油	たまねぎ しいたけ ねぎ にんじん はくさい キャベツ アスパラガス	657 32.5	
12	もく	むぎごはん		とりじゃが あつやきたまご はくさいのごまあえ	牛乳 ちぎりあげ とり肉 たまご 油あげ	米 むぎ さとう じゃがいも 油 ごま	たまねぎ こんにゃく いんげん にんじん ねぎ はくさい	638 26.2	
13	きん	しそごはん		もずくのすましじる しんたまねぎのかきあげ もやしのすのもの ヨーグルト	牛乳 とうふ ちくわ チキンハム ヨーグルト (かつお節・こんぶ)	米 むぎ 油 ごま油 小麦粉 さとう ごま	ゆかり たまねぎ もずく ねぎ にんじん いんげん コーン もやし キャベツ	633 20.8	
16	げつ	こくとうパン		やさいスープ てづくりハンバーグ カリフラワーサラダ	牛乳 牛肉 とり肉 チキンハム	黒糖パン マカロニ ノンエッグマヨネーズ パンこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ チンゲンサイ えのきたけ カリフラワー きゅうり	628 27.6	
17	か	むぎごはん		とうにゅうキムチスープ はるまき だいこんナムル	牛乳 油あげ とうふ とうにゅう ぶた肉 とり肉 こんぶ	米 むぎ ごま ごま油 小麦粉 油 さとう	人参 たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ 白菜 きゅうり 大根	686 23.1	
18	すい	ミルクパン		はるさめスープ てづくりクロquette ごぼうサラダ	牛乳 糸かまぼこ ぶた肉 チーズ	ミルクパン ごま油 パンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 油 ごま	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ ごぼう グリーンピース	666 23.5	
天草宝島デー:サラダたまねぎ									
19	もく	むぎごはん		ぶたじる たちうおフライ サラ玉サラダ いきなりだんご	牛乳 ぶた肉 あつあげ たちうお あずき チキンハム (にぼし)	米 麦 さといも 油 ごま さつまいも パン粉 小麦粉	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	693 27.8	
ふるさとくまさんデー:芦北の味									
20	きん	春分の日							
23	げつ	カットコッパン		コーンポタージュ スティックドッグ キャベツサラダ・おいおいクレープ	牛乳 とり肉 牛肉 ぶた肉	コッパン ハター 米粉 あぶら 小麦粉	たまねぎ にんじん コーン えだまめ キャベツ	687 26.7	

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。



少しずつ春の気配が感じられる季節になりました。給食をとおしてみなさんの成長を間近で見ることができ、幸せな1年でした。給食はみなさんの心と体を支える大切な食事です。進学・進級しても「食」を大切に、自分の体を大事にしてほしいと思います。

保護者の皆様には1年間、給食へのご理解とご協力をいただきありがとうございました。子供たちが安心して楽しく食事ができるよう、これからも「食」をとおして成長を支えていきたいと思ひます。

今月も地域の食材を使った五和ならではの献立にこだわりました。「天草一番カレー」には二江でとれたサラダたまねぎ「天草一番」をふんだんに使ったオリジナルカレーを提供する予定です。五和小学校のホームページに日々の給食の写真も掲載していますのでぜひご覧ください。