



R7. 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		
3	月	<div style="text-align: center;"> <p>振替休業日</p> </div>							
4	火	ひなまつり献立 さくらごはん ひなあられ		だいごんのナムル いわしかぼすレモン煮 かき玉汁	牛乳 ちくわ とろさきみ いわし とり肉 たまご わかめ (にぼし)	米 さとう 油 ごま油 ごま でんぷん	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ ねぎ かぼす レモン	634 27.5	
5	水	天草宝島デー ★ミルクパン デコポン		ツナオムレツ チーズサラダ 汁ビーフン	牛乳 チーズ たまご ツナ とり肉	ミルクパン 油 さとうビーフン 	たまねぎ ほうれん草 きゅうり にんじん きくらげ レタス はくさい ホールコーン ねぎ しょうが デコポン	646 28.2	
6	木	むぎごはん		★フライドチキン ★ひじきサラダ ★ごまキムチ汁	牛乳 とろさきみ とり肉 ぶた肉 ひじき 米みそ 赤みそ (かつお節)	米 麦 油 ごま でんぷん こむぎこ ノンエッグマヨネーズ さといも ねりごま	にんにく しょうが ねぎ ごぼう ホールコーン きゅうり にんじん だいこん こんにやく こまつな 白菜キムチ	678 28.8	
7	金	<div style="text-align: center;"> <p>送別遠足の日</p> </div>							
10	月	天草宝島デー こめこパン		魚フライ ブロッコリーサラダ カレーうどん	牛乳 とり肉 かまぼこ たい カンニ風味かまぼこ (にぼし)	こめこパン うどん 油 こむぎこ ばんこ 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれん草 ねぎ ブロッコリー ホールコーン レタス	672 34.8	
11	火	ひじきムライス		とり肉のしおレモンいため ★フルーツ白玉 ちゅうかスープ	牛乳 ぶたミンチ とり肉 かまぼこ ぶた肉 ひじき	米 麦 さとう ごま ごま油 油 白玉だんご でんぷん カクテルゼリー	しょうが いんげん にんじん きくらげ 白菜キムチ にんにく キャベツ チンゲン菜 たまねぎ レモン ねぎ おとう みかん バナナ	665 30.4	
12	水	ココアパン モチクリームアイス		ひじきクロック れんこんチップサラダ あおさスープ	牛乳 牛ミンチ ぶたミンチ たまご とろさきみ かまぼこ ひじき あおさ	ココアパン じゃがいも 油 さとう こむぎこ ばんこ こめこ モチクリームアイス	たまねぎ にんじん れんこん れんこん ねぎ こまつな キャベツ えのき しいたけ	666 21.1	
13	木	★しそごはん		★からあげ 切りほしだいごんのすのもの みそけんちん汁	牛乳 とろさきみ とり肉 とりさきみ 麦みそ 赤みそ (かつお節・出し昆布)	米 ごま 油 でんぷん さとう ごま油 こむぎこ さといも	ゆかり にんにく ねぎ しいたけ しょうが きゅうり ごぼう 切干しだいごん にんじん こんにやく	651 29.8	
14	金	天草宝島デー カレーライス		トマトミートオムレツ サラ玉サラダ	牛乳 ハム たまご とり肉 大豆 スキムミルク かつお節	米 麦 油 じゃがいも サラ玉ちゃんドレッシング でんぷん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく りんご サラダたまねぎ トマト	664 21.6	
17	月	★あげパン		★チキンのトマトソース焼き はるさめサラダ ★コンソメスープ	牛乳 きなこ チーズ ハム とり肉	コッペパン さとう 油 はるさめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも マカロニ	きゅうり にんじん トマト たまねぎ キャベツ パセリ	660 28.9	
18	火	むぎごはん		★しろみ魚のピリからソース ★ポテトサラダ ご汁	牛乳 ホキ ハム チーズ 大豆 ヨーグルト 油あげ ちくわ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう じゃがいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ さといも	ねぎ しょうが しいたけ きゅうり だいごん にんじん	675 28.7	
19	水	食育の日 こめこいり かぼちゃパン りんごゼリー		ホキフライ かにかまサラダ だご汁	牛乳 ホキ ちくわ とり肉 油あげ あおさ カンニ風味かまぼこ	こめこいりかぼちゃパン 油 さとう こむぎこ りんごゼリー ばんこ でんぷん	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ ホールコーン にんじん しいたけ	667 27.7	
20	木	<div style="text-align: center;"> <p>春分の日</p> </div>							
21	金	むぎごはん		しらすいりたまご焼き だいごんのうめドレサラダ すきやきふう煮	牛乳 しらす干し とろさきみ たまご かつお節 牛肉	米 麦 油 さとう ごま マロニー	ねぎ だいごん にんじん はくさい きゅうり ホールコーン キャベツ こんにやく しいたけ たまねぎ うめ	677 27.0	

★中学生リクエスト給食

天草宝島デー

今月はコレ!

- ◆たい
- ◆サラ玉たまねぎ
- ◆デコポン

卒業・進級おめでとう!



食育の日

ふるさとくまさんデー

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。3月は、阿蘇地区の味です。

◆だご汁・・・だご汁は熊本県の郷土料理です。小麦粉を練ってちぎった平らな団子、または麺状の団子が入ります。熊本県では団子を「だご」と呼ぶことから「だご汁」の名で親しまれています。昔は、貴重だった米の代わりにだごを入れたともいわれています。県内のだご汁は、地域で具や味付けが違い、阿蘇地区では、肉、ごぼう、人参、大根、里芋などの根菜類やしいたけなど、山で採れるものを具にしています。

食べ方、気をつけようね!

