



3月 五和中学校 献立表



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		
2	月	揚げパン		汁ピーフン チキンのカレーマヨ焼き じゃこじゃがサラダ	牛乳 きなこ とり肉 ちりめん	コッペパン さとう 油 ピーフン 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	833 38.4	
天草宝島デー:天草マダイ/でこぼん									
3	火	五目ちらしずし		あおさ汁 天草マダイの香味揚げ 菜の花和え・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 でんぶん	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	790 32.1	
ひなまつり									
4	水	食パン		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	888 33.4	
5	木	むぎごはん		かき玉汁 さばゆずみそ煮 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 でんぶん さとう ごま 油	にんじん たまねぎ ゆず いら えのきたけ ごぼう しいたけ いんげん	782 31.2	
6	金	むぎごはん		天草一番カレー ヒレカツ ツナサラダ お祝いクレープ(3年)	牛乳 なんかんあげ ぶた肉 ツナ	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	894 28.7	
9	月	振替休業日							
10	火	むぎごはん		じゃがいものみそ汁 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の酢の物	牛乳 油あげ わかめ ぶた肉 とり肉 (にぼし)	米 麦 砂糖 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	827 34.3	
11	水	米粉パン		肉わかめうどん 鮭のチーズフライ 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	758 36.9	
12	木	むぎごはん		とりじゃが 厚焼きたまご 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 こんにやく いんげん にんじん ねぎ 白菜	766 30.5	
13	金	しそごはん		もすくのすまし汁 新玉ねぎのかき揚げ もやしの酢の物 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 もすく ねぎ にんじん いんげん コーン もやし キャベツ	776 24.8	
16	月	黒糖パン		野菜スープ 手作りハンバーグ 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 パン粉 砂糖	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	803 34.7	
17	火	むぎごはん		豆乳キムチスープ 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	870 28.2	
18	水	ミルクパン		春雨スープ 手作りコロッケ 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 じゃがいも 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	857 29.4	
天草宝島デー:サラダたまねぎ									
19	木	むぎごはん		豚汁 太刀魚フライ サラ玉サラダ いきなり団子	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 こんにやく にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	854 32.5	
ふるさとくまさんデー:芦北の味									
20	金	春分の日							
23	月	カットコッペパン		コーンポタージュ スティックドッグ キャベツサラダ・お祝いクレープ	牛乳 とり肉 牛肉 ぶた肉	コッペパン バター 米粉 油 小麦粉	たまねぎ にんじん コーン えだまめ キャベツ	871 33.0	

*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す。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を掲載していますのでぜひご覧ください。