

# 3 月献立予定表

食育月目標

「1年間を振り返ろう」

令和7年度 盲学校・熊本盲学校・熊本はばたき高等支援学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養価	
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える		
2	月	麦ごはん	牛乳	かきたま汁 豚肉のしょうが焼き やさしい炒め	牛乳、凍結全卵、鶏肉、 かまぼこ、豚ロース	米、麦、澱粉、サラダ油、 上白糖	人参、玉葱、ねぎ、小松菜、 えのきたけ、しょうが、 キャベツ、もやし、 ピーマン	エネルギー たんぱく質	700 kcal 29.6 g
3	火	ちらし寿司 ひなまつり献立 	牛乳	すまし汁 魚の天ぷら 菜の花のおかか和え	桜でんふ、錦糸たまご、 牛乳、木綿豆腐、ホキ、 かまぼこ、かつお節	米、上白糖、三温糖、油、 小麦粉、澱粉	人参、干し椎茸、れんこん、 かんぴょう、いんげん、 えのきたけ、小松菜、ねぎ、 キャベツ、なばな、コーン	エネルギー たんぱく質	700 kcal 25.4 g
5	木	ピタパン 	牛乳	クラムチャウダー ドライカレー レモン風味サラダ ムース	牛乳、あさり、豚ひき肉、 牛肉、豚レバーチップ、 蒸し挽き割り大豆、 チーズパウダー	ピタパン、じゃがいも、 有塩バター、米粉、 サラダ油、オリーブ油、 上白糖	玉葱、人参、コーン、パセリ、 ピーマン、トマト、にんにく、 しょうが、キャベツ、 コーン、きゅうり、レモン果汁	エネルギー たんぱく質	713 kcal 32.6 g
9	月	麦ごはん	牛乳	ピリ辛もやしスープ 油淋鶏 野菜ときのこの中華和え	牛乳、豚肉小間、鶏肉	米、麦、ごま油、澱粉、 薄力粉、油、上白糖、 いりごま	しょうが、きくらげ、玉葱、 もやし、人参、きゅうり、 チンゲンサイ、ぶなしめじ、 ねぎ、キャベツ	エネルギー たんぱく質	742 kcal 28.0 g
10	火	ミルクパン	牛乳	オニオンスープ ポテトチーズオムレツ ビーンズサラダ ミルクメーク	牛乳、ベーコン、たまご、 ロースハム、チーズ、 生クリーム、ささみ、 ミックスピーズ	ミルクパン、上白糖、 じゃがいも、サラダ油、 ミルク	玉葱、人参、ぶなしめじ、 パセリ、プロッコリー、 きゅうり、キャベツ	エネルギー たんぱく質	730 kcal 32.3 g
11	水	麦ごはん	牛乳	貝だくさんみそ汁 いわしのみぞれ煮 枝豆とひじきのサラダ	牛乳、豚肉、油揚げ、 木綿豆腐、麦みそ、 ほしひじき、ロースハム	米、麦、じゃがいも、 上白糖、ごま油	しょうが、大根、人参、ねぎ、 板こんにゃく、もやし、 キャベツ、むき枝豆	エネルギー たんぱく質	715 kcal 29.3 g
12	木	セルフフルーツサンド (コッペパンとフルーツクリーム)	牛乳	ポトフ サーモンチーズフライ	ホイップクリーム、 さけ、牛乳、鶏肉、 ウィンナー、チーズ	コッペパン、パン粉、 じゃがいも、油、澱粉、 小麦粉	みかん缶、黄桃缶、人参、 パイン缶、バナナ、 玉葱、キャベツ、 プロッコリー 	エネルギー たんぱく質	712 kcal 29.3 g
13	金	中華風おこわ	牛乳	肉団子スープ しゅうまい もやしのナムル	鶏肉、牛乳、鶏肉、豚肉	米、もち米、上白糖、 ごま油、緑豆はるさめ、 いりごま、豚脂、パン粉、 小麦粉、澱粉	きくらげ、人参、たけのこ、 キャベツ、ねぎ、しょうが、 もやし、ほうれん草、にら、 にんにく、玉葱、 しょうが	エネルギー たんぱく質	703 kcal 24.6 g
16	月	コッペパンと 黒豆きなこクリーム	牛乳	すき焼きうどん 大豆と豆腐のフライ ちりめんサラダ	黒大豆、牛乳、牛肉、豚肉、 大豆、豆腐、ちりめん、 あおさ	コッペパン、うどん種、 しらたき、サラダ油、 三温糖、上白糖、パン粉、 いりごま	白菜、人参、えのきたけ、 干し椎茸、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、コーン、玉葱	エネルギー たんぱく質	755 kcal 31.8 g
17	火	麦ごはん	牛乳	鶏ごぼう汁 魚の明太とろろ焼き ごま和え	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、 タワ角切、明太子	米、麦、じゃがいも、 サラダ油、ながいも、 上白糖、すりごま	ごぼう、人参、えのきたけ、 ねぎ、玉葱、いんげん、 もやし、ほうれん草	エネルギー たんぱく質	750 kcal 27.2 g
18	水	ガーリックトースト 	牛乳	トマトクリームスープ 野菜のミンチカツ コーンサラダ	牛乳、鶏肉、豚肉	食パン、有塩バター、 じゃがいも、米粉、 上白糖、サラダ油、 パン粉	にんにく、パセリ、玉葱、 人参、マッシュルーム、 トマトピューレ、きゅうり、 キャベツ、コーン、枝豆、 とうもろこし	エネルギー たんぱく質	717 kcal 25.9 g
19	木	麦ごはん ふるさと くまさんデー in上益城 	牛乳	みそけんちん汁 さばの南部焼き かすよせ	牛乳、木綿豆腐、麦みそ、 さば切身、大豆、鶏肉	米、麦、ごま油、上白糖、 いりごま、黒ごま、 さといも、サラダ油	大根、人参、ごぼう、 板こんにゃく、干し椎茸、 ねぎ、玉葱、かぼちゃ	エネルギー たんぱく質	780 kcal 36.1 g
23	月	セルフ親子丼	牛乳	いわしとお肉のハンバーグ 小松菜のゆかり和え	鶏肉、たまご、牛乳、 いわし、豚肉、鶏肉、 ひじき	米、麦、三温糖、澱粉、 いりごま、ごま油、 パン粉、澱粉	玉葱、人参、小松菜、しそ キャベツ、もやし	エネルギー たんぱく質	752 kcal 32.9 g
24	火	ミルクパン	牛乳	カレービーフン 黒糖ビーンズ プロッコリーのおかか和え	牛乳、豚肉、かまぼこ、 ささみ、炒り大豆、 糸かつお	ミルクパン、ビーフン、 サラダ油、上白糖、 ごま油、アーモンド、 黒砂糖	玉葱、人参、キャベツ、 もやし、ピーマン、 干し椎茸、プロッコリー	エネルギー たんぱく質	727 kcal 29.9 g

※献立は変更される場合があります。

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。この1年間、楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか？  
これまで給食を通して、たくさんの食べ物や味、そして「食べることの大切さ」に出会っていただけたらうれしいです。  
食事は、体をつくるだけでなく、心を元気にしたり、人とつながったりする大切な時間でもあります。  
これから新しい環境に進む中で、忙しい日や大変な日もあると思います。そんな時こそ、しっかり食べて、自分の体と心を大切にしてください。  
みなさんのこれからの毎日が、元気で笑顔であふれることを願っています。応援しています！

