

3月 食育予定献立表

(盲学校・熊本雙学校)

日付	曜	朝 食	エネルギー		夕 食	エネルギー	備 考
1日	水	麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 干草焼き ちくわと野菜の煮物 ヨーグルト	576 kcal	<p>☆ ひなまつり ☆</p> <p>平安時代、も 貴族の子ど の間で「ひな あそび」と呼 ばれる現在の おままごと に近い形遊び が流行してい ました。この 「ひな」は 「雛」とはわ 小さくてかわ いらしいもの という意味が あり、この人 形遊びは「上 巳(じょうし) の節句」が結 ひひなまつり 「ひなまつり 」の原型にな ったと考えら れています。</p> <p>元気に 新学年を 迎えよう!</p> <p>出会いと別 れの季節、春 がやってきた ました。今の学 年でのいるのも 今月が最後で す。みなさん、 どんな一年間 でしたか?一 年前に立てた 目標は達成で きましたか? 調理場でも 旬の食材を 使った料理や 郷土料理など、 いろいろな料理 を作り、みな さんが元気に 毎日を過ごせ るようにとが んばってきま した。4月か らも毎日元気 に過ごせる よう、1日3 食しっかり食 べてください。</p> <p>セレクト& ふるさと くまさんデー</p> <p>今月のセレ クト献立はふ るさとくま さんデーと併 せて実施しま す。くまもの 名物「いきなり 団子」、熊本 産のばんかん を使用した 「ばんかんゼ リー」の2種 類です。熊本 の魅力ある食 材を使用した デザート、皆 さんはどち らを選びます か?</p> <p>* 3月が旬の食材 *</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ ・だいこん ・菜の花 ・ほうれん草 ・はくさい ・アスパラガス ・鰯 ・わかめ ・いちご 	ごはん 豚汁 魚の照り焼き ビーンズサラダ	759 kcal	
2日	木	麦ごはん えのきのみそ汁 さばごま味噌煮 もやしと人参のきんぴら	506 kcal		ひな祭り 献立		
3日	金	麦ごはん さといものみそ汁 大豆と豆腐のフライ カレーソテー	561 kcal				
6日	月	ごはん 切り干し大根のみそ汁 根菜肉詰め信田煮 筑前煮	585 kcal		誕生会		
7日	火	麦ごはん かぼちゃのみそ汁 さんまの生姜煮 彩り野菜ソテー	558 kcal				
8日	水	麦ごはん きゃべつのみそ汁 いわしとお肉のハンバーグ れんこんの味噌マヨ炒め	533 kcal				
9日	木	麦ごはん 平麺スープ ハムステーキ コーンバター炒め	512 kcal				
10日	金	麦ごはん 白菜のみそ汁 照り焼きチキン じゃがいものきんぴら ジョア (ブルーベリー)	562 kcal				
13日	月	ごはん ビーフンスープ 厚巻き卵ウィンナー アスパラソテー	547 kcal				
14日	火	麦ごはん わかめのみそ汁 いわしかぼすレモン煮 菜焼き ヤクルト	623 kcal				
15日	水	麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 ささみチーズフライ チンゲンサイソテー	522 kcal				
16日	木	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 いわしの梅煮 レンコンきんぴら ヨーグルト	573 kcal				
17日	金	パン (メロン、バター、コーン) いちごジャム ラビオリスープ トマトオムレツ ベーコンと野菜炒め	595 kcal				
20日	月	ごはん 春雨スープ 魚のマヨネーズ焼き ごぼうサラダ	640 kcal				
22日	水	ごはん 小松菜のみそ汁 和風きんぴら包み焼き ひじきの炒り煮	564 kcal				
23日	木	麦ごはん 油揚げのみそ汁 いわしのトマト煮 煮なます のりの佃煮 ジョア (プレーン)	588 kcal				
24日	金	ごはん ワンタンスープ ウィンナー きのこソテー	614 kcal				
					ごはん 八宝菜 魚の油淋鶏風 小松菜の和え物 ケーキ	741 kcal	
					ごはん コーンスープ チキンソテーマトソース ベーコンのマヨネーズサラダ	802 kcal	
					ごはん たまごスープ 焼き肉風炒め ほうれん草のナムル	708 kcal	
					ごはん 肉豆腐 魚の塩焼き 白和え	786 kcal	
					ごはん はんぺん汁 豚肉のみそ漬け焼き 酢の物 ドーナツ	891 kcal	
					ごはん 豆乳クリームスープ 魚フライタルタルソースがけ きのこハムのマリネ	757 kcal	
					五色ごはん (少なめ) 肉うどん いも天 フロッキーサラダ	835 kcal	
					ごはん 餃子 中華風たまごスープ もやしときくらげの中華和え セレクトデザート (いきなり団子：704kcal、ばんかんゼリー：701kcal)		セレクト & ふるさと くまさん デー
					ごはん 鶏肉と里芋の煮物 白身魚の和風あんかけ 酢みそ和え	701 kcal	
					カレーライス どんかつ カラフルサラダ	836 kcal	
					塩豚丼 根菜汁 切り干し大根の酢の物	752 kcal	

朝食回数 盲学校・雙学校・・・朝17回、夕12回
※献立は変更される場合があります。

