

## 2025年3月 善食予定献立表

(盲学校・熊本聾学校)

日付	曜	朝 食	エネルギー	タ 食	エネルギー	備 考
3日	月	ごはん 春雨スープ 厚焼きたまご コーンバター炒め ひなまつりのミニゼリー	570 kcal	* * * * * * * ✿ひなまつり✿ 平安時代、貴族の子ども間で「ひなあそび」と呼ばれる現在のおままでに近い人形遊びが流行していました。この「ひな」「雛」とは、小さくてかわいらしいものという意味があり、この人形遊びと「上巳(じょううし)の節句」が結びつき、今の「ひなまつり」の原型になったと考えられています。 3月3日は朝食でひなまつりのミニゼリーを提供する予定です。お楽しみに♪		ひな祭り
5日	水	ごはん かぼちゃのみぞ汁 照り焼きチキン 小松菜の煮びたし	591 kcal	ごはん 肉豆腐 魚の塩焼き 白和え	788 kcal	
6日	木	麦ごはん 厚揚げのみぞ汁 いわしの梅煮 きんぴらごぼう	581 kcal	ごはん 八宝菜 油淋鶏 小松菜の和え物	706 kcal	
7日	金	麦ごはん えのきのみぞ汁 さば味噌煮 もやしと人参のきんぴら	580 kcal			
10日	月	ごはん さといものみぞ汁 いわしのトマト煮 レンコンの昆布煮	614 kcal	* * * * * * * ✿ふるさとくまさんデー✿  3月のふるさとくまさんデーは、人吉球磨地域の郷土料理の1つ「つぼん汁」です。 「つぼん汁」は、鶏肉やかまぼこ、里芋、ごぼう、人参、大根など根菜の野菜を小さめに切り、いりこ出汁で煮て醤油味で仕上げた具だくさんの汁のものです。もともとは人吉球磨地域で、秋祭りに供される会席膳の一つで、現在は正月や祭りなどでもつくられています。特に祝い事には欠かせない料理であり、そのとき具材は7種類から9種類など奇数でそろえるそうです。	モモジュレ りんごジュレ ⇒ 751 kcal ⇒ 750 kcal	セレクト
11日	火	ごはん 豆腐のみぞ汁 千草焼き ウィンナーと野菜のソテー	579 kcal	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 魚の塩麹焼き 切り干し大根とひじきの和え物	722 kcal	
12日	水	麦ごはん わかめのみぞ汁 いわしハンバーグ 煮なます ジョア(ストロベリー)	617 kcal	ごはん 豆乳クリームスープ 魚フライ れんこんマヨマスタード炒め	730 kcal	
13日	木	麦ごはん 平麺スープ 大豆と豆腐のフライ カレーソテー	654 kcal	ガーリックライス きのこと鶏ひき肉のスープ 照り焼きチキン ひわひわたまごの春雨サラダ ケーキ	702 kcal	誕生会
14日	金	麦ごはん キャベツのみぞ汁 ソーセージステーキ ひじきの炒り煮	654 kcal			
17日	月	ごはん 小松菜のみぞ汁 チキンナゲット ほうれん草ソテー	602 kcal	ごはん タイピーエン 餃子 中華和え	720 kcal	
18日	火	麦ごはん 玉ねぎのみぞ汁 いわし甘露煮 れんこんの味噌マヨ炒め のり佃煮	633 kcal	カレーライス とんかつ ビーンズサラダ	872 kcal	
19日	水	パン(メロン、バター、穀物) マーシャルビーンズ ラビオリースープ トマトオムレツ ベーコンと野菜炒め	635 kcal	*旬の食材* ・きゃべつ ・大根 ・菜の花 ・白菜 ・ほうれん草 ・アスパラガス ・鶴 ・わかめ ・いちご など  どんな食材が使われているか見つけてみて下さい!	ごはん つぼん汁 白身魚のみぞマヨ焼き 茎わかめのきんぴら	ふるさとくまさんデー
21日	金	ごはん ほうれん草のみぞ汁 いわしのおかか煮 菜焼き	620 kcal		701 kcal	
24日	月	ごはん ビーフンスープ 厚巻き卵ウインナー アスパラソテー ヤクルト	645 kcal			

善食回数　盲学校・聾学校・・・朝14回、夕9回  
※献立は変更される場合があります。