

2025年3月 舎食予定献立表

(盲学校・熊本聾学校)

日付	曜	朝 食	エネルギー	＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊	夕 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、貴族の子どもの間で「ひなあそび」と呼ばれる現在のおままごと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 かぼちゃのみそ汁 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 厚揚げのみそ汁 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 えのきのみそ汁 さば味噌煮 もやしと人参のきんぴら	580 kcal				
10日	月	ごはん さといものみそ汁 いわしのトマト煮 レンコンの昆布煮	614 kcal	＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ <div>＊ふるさとくまさんデー＊</div> 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9種類など奇数でそろえるそうです。 名前の由来は、会席膳では浅いお椀と深いお椀を使うが、蓋付きの深い椀に汁を盛り付けていたことから、「壺の汁」と呼ばれ、それが変化して「つぼん汁」という名が付いたとそうです。	ごはん 野菜スープ ポークソテーのトマトソースかけ ポテトサラダ セレクトメニュー モモジュレ ⇒ 751 kcal りんごジュレ ⇒ 750 kcal		セレクト
11日	火	ごはん 豆腐のみそ汁 干草焼き 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 魚の塩焼焼き 切り干し大根とひじきの和え物	722 kcal	
12日	水	麦ごはん わかめのみそ汁 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 きのこ鶏ひき肉のスープ 照り焼きチキン ふわふ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 キャベツのみそ汁 ソーセージステーキ ひじきの炒り煮	654 kcal				
17日	月	ごはん 小松菜のみそ汁 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 玉ねぎのみそ汁 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 ・鯖 ・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 白身魚のみそマヨ焼き 茎わかめのみそマヨ焼き	701 kcal	ふるさとくまさんデー
21日	金	ごはん ほうれん草のみそ汁 いわしのおかか煮 菜焼き	620 kcal				
24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 ヤクルト	645 kcal				

舎食回数 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。

