

令和7年 3月 献立予定表

黒石原支援学校・菊池支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
ひなまつりメニュー						
3月	ちらしずし	○	たまご,のり	こめ,さとう	にんじん,れんこん,しいたけ,かんぴょう,さやえんどう	647 kcal
	花かまぼこのおつゆ		たら,とりにく,こんぶだし,かつおだし	さとう,でんぶん,なんかんあげ	はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ	29.9 g
	さけのさいきょう焼き		しろさけ,こめみそ	さとう		14.7 g
	ひなあられ			もちごめ,さとう,こなざとう,でんぶん		2.6 g
5水	セルフバーガー	○		丸パン		733 kcal
	クラムチャウダー		あさりむきみ,ぎゅうにゅう	じゃがいも,こめこ	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,とうもろこし,パセリ	29.3 g
	てりやきチキンパーティ		とりにく	ばんこ,ラード,さとう,あぶら	たまねぎ,しょうが	28.2 g
	やさいのマヨネーズ和え		ロースハム,だいす	あぶら	キャベツ,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう	2.9 g
6木	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		707 kcal
	とうふとたまごのふわふわ煮		とうふ,ぶたにく,たまご	あぶら,ごまあぶら,かたくりこ	にんじん,ちんげんさい,たまねぎ,しょうが,ににく,きくらげ	31.1 g
	さといもとヤーコンのそぼろ炒め		とりにく	さといも,ヤーコン,さとう,かたくりこ	こんにゃく,しいたけ	25.2 g
						2.1 g
7金	セルフもずく丼	○	もずく,とりにく	こめ,ビタミンきょうかまい,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,しょうが,しいたけ,とうもろこし,えだまめ	676 kcal
	ご汁		とうふ,ご,おから,むぎみそ,いりこだし	あげ	はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが	29.1 g
	じゃこチーズサラダ		しらすぼし,チーズ	オリーブ油,さとう	キャベツ,にんじん,レモンかじゅう	21.6 g
						2.6 g
10月	ごはん&なのはなふりかけ	○	かつおぶし,のり	こめ,ビタミンきょうかまい,ごまでんぶん	なのはな,にんじん,まっちゃん	701 kcal
	ちゃんこなべ		とりにく,オイスターソース,やきどうふ,こんぶだし,かつおだし	ラード,コーンスター,ばんこ,さとう	ぶなしめじ,ごぼう,はくさい,にんじん,ねぎ,たまねぎ,にら,にんにく	29.1 g
	カラフルおからサラダ		ちくわ,ツナ,おから,チーズ,ヨーグルト,だいす	ねりごま,すりごま,あぶら,コーンスター	ほうれんそう,にんじん,とうもろこし,あかじそ	25.3 g
						2.0 g
11火	麦ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい,むぎ		651 kcal
	生わかめとかぼちゃのみそ汁		とうふ,わかめ,いりこだし,むぎみそ	あげ	えのきだけ,ねぎ,かぼちゃ	22.1 g
	さけのなかおちカツ		さけ,たまご,だいす	あぶら,ばんこ,こむぎこ,でんぶん,さとう	たまねぎ,キャベツ	20.7 g
	サラたまちゃんサラダ			さとう	ほうれんそう,キャベツ,にんじん,サラダたまねぎ	2.3 g
12水	食パン	○		食パン		687 kcal
	具だくさんトマトスープ		ベーコン	じゃがいも	はくさい,にんじん,エリンギ,ぶなしめじ,ブロッコリー,トマト	27.4 g
	マカロニグラタン		とりにく,ぎゅうにゅう,チーズ	マカロニ,あぶら,こめこ,バター,パンこ,しろいんげん	にんじん,ぶなしめじ,たまねぎ,カリフラワー,グリーンピース,パセリ	24.1 g
						2.5 g
13木	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		649 kcal
	みぞれ汁		とりにく,とうふ,かまぼこ,かつおだし,こんぶだし		だいこん,にんじん,しいたけ,ねぎ	28.7 g
	あおさ入りちぐさ焼き		たまご,とりにく,あおさのり,こんぶだし	あぶら,さとう,かたくりこ	にんじん,いんげん	22.5 g
	だいこんのごま和え			すりごま	だいこん,にんじん	2.2 g
14金	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		662 kcal
	とん汁		ぶたにく,むぎみそ,いりこだし	あぶら,さといも	しょうが,だいこん,にんじん,こんにゃく,ねぎ,ごぼう	24.1 g
	いわしフライ&タルタルソース		いわし,だいす,たまご	ばんこ,こむぎこ,あぶら,さとう	きゅうり,レモンかじゅう	17.8 g
	そえやさい				たまねぎ,レタス	2.0 g
17月	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		704 kcal
	はくさいのわふうスープ		ベーコン	マカロニ	はくさい,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	27.3 g
	とりにくのジンジャーソース		とりにく	さとう,あぶら	たまねぎ,ぶなしめじ,しょうが,パセリ	25.2 g
	ストロベリーゼリー			さとう,みずあめ	ストロベリーピューレ	1.9 g
18火	こぎつねごはん	○		こめ,むぎ,あげ,さとう	ごぼう,にんじん,しいたけ,いんげん	676 kcal
	しおにくじやが		ぶたにく,あつあげ	じゃがいも,あぶら,ごまあぶら	しらたき,たまねぎ,しいたけ,にんじん,いんげん,しょうが,にんにく	26.8 g
	いとかんてんサラダ		かんてん,わかめ,たら,ほき	さとう,ごまあぶら,でんぶん	だいこん,キャベツ	23.1 g
						2.3 g
ふるさとくまさんティー@天草 天草産きびなご&旬のわかめ&県産デコポンのメニューです！						
19水	レーズンパン	○		レーズンパン		730 kcal
	かいせんちゃんぽん		ぶたにく,ちくわ,あさりむきみ,たこ,いか	ちゃんぽん,あぶら	ににく,しようが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ねぎ,とうもろこし	28.2 g
	きびなごのさくさくからあげ		きびなご	あぶら,でんぶん		29.3 g
	生わかめの炒めもの		わかめ	ごまあぶら,すりごま	たまねぎ	3.2 g
	デコポンのシロップづけ				デコポン	
21金	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		681 kcal
	あおさ入りかきたま汁		あおさのり,とうふ,たまご,かつおだし,こんぶだし	かたくりこ	たまねぎ,にんじん,こまつな,えのきだけ	27.5 g
	たらのめんたいとろろ焼き		たら,たらこ,だいす	あぶら,じゃがいも,ながいも,でんぶん,コーンフラワー,こめこ,ヤーコン	たまねぎ	19.7 g
						2.0 g
24月	ハヤシライス	○	ぎゅうにく	こめ,ビタミンきょうかまい,あぶら	ににく,しようが,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,グリーンピース,トマト	810 kcal
	ポテトチップスサラダ		あおだいす,きだいす	ポテトチップス,あぶら,てぼうまめ,きんときまめ	キャベツ,にんじん,ヤーコン	25.5 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			26.1 g
						2.3 g

*献立は変更になる場合があります。

*汁気のないおかず同士はいっしょに盛り付ける場合があります。

3月 こんだてイラスト

<今月の献立のねらい>

1年間を振り返ろう



月	火	水	木	金
ふるさとくまさんデー 1年間で9都市の郷土料理を味わいました！				
5月 	6月 	7月 	9月 	4月: 天草都市(魚ロッケ・押し包丁) 5月: 菊池都市(古代米、もろみポークのBBQ、水田ごぼうのサラダ) 6月: 阿蘇都市(ひのくにパン、ボルシチ) 7月: 熊本市(夏やさいのキーマカレー、ゴーヤーサラダ) 9月: 宇城都市(びりんめし、白玉だんご汁、れんこん) 10月: 人吉都市(せきはん、つぼん汁、なしづ和え) 11月: 上益城都市(ぐめし、いちょうは汁、にらの和えもの) 12月: 玉名都市(南関あげ丼、やきのりサラダ) 1月: 阿蘇都市(たかなめし、だご汁、でんがく) 2月: 八代都市(ひのくにパン、はちべいトマトのスープ、たちうおかからあげ) 3月: 天草都市(きびなごのからあげ、わかめの炒めもの、デコポン)
10月 	11月 	12月 	1月 	
3 ひなまつり献立 	4 指定休業日 	5 	6 	7
10 	11 	12 	13 	14
カラフルおからサラダ 	サラたまちゃんサラダ サケのなかおちカツ 	マカロニグラタン 	だいこんのごま和え あおさ入りちぐさ焼き 	いわしフライ&タルタルソース そえやさい
ごはん&なのはなふりかけ 	ちゃんこなべ 	麦ごはん 生わかめとかぼちゃのみそ汁 	食パン 具だくさんトマトスープ 	ごはん みぞれ汁
17 	18 	19 ふるさとくまさんデー 	20 	21
ストロベリーゼリー 小:1個 中高大:2個 	いとかんてんサラダ 	生わかめの炒めもの きびなごのさくさくからあげ 小:1個 中高大:2個 デコポンのシロップづけ レーズンパン かいせんちゃんぽん 	3月は1年の締めくくりの月です。 今年度の給食は、楽しく、おいしく、マナーを守って食べることはできましたか？ 自分自身の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことをふり 返り、これから的生活に活かしていきましょう！	ごはん あおさ入りかきたま汁
24 修了式 	食生活ふりかえり チェック 	1年間をふり返ろう！		

※献立は変更になる場合があります。
※汁気のないおかず同士はいっしょに盛り付ける場合があります。