



令和7年 3月 献立予定表



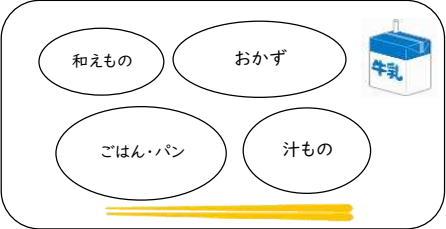
黒石原支援学校・菊池支援学校

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,だいず	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,にんにく,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		しらすばし,チーズ	オリーブゆ,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	701 kcal
	ちゃんこなべ		とりにく,オイスターソース,やきとうふ,こんぶだし,かつおだし	ラード,コーンスターチ,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,だいず	ねりごま,すりごま,あぶら,コーンスターチ	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	えのきたけ,ねぎ,かぼちゃ	22.1 g
	さけのなかおちカツ		さけ,たまご,だいず	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,だいず,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
	しおにくじゃが		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
ふるさとくまさんデー@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
	かいせんちゃんぼん		ぶたにく,ちくわ,あさりむきみ,たこ,いか	ちゃんぼん,あぶら	にんにく,しょうが,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,えのきたけ	27.5 g
	タラのめんたいとろろ焼き		たら,たらこ,だいず	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	にんにく,しょうが,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		あおだいず,きだいず	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



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！



- 4月：天草郡市（魚ロッケ・押し包丁）
5月：菊池郡市（古代米、もろみポークのBBQ、水田ごぼうのサラダ）
6月：阿蘇郡市（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：宇城郡市（びりんめし、白玉だんご汁、れんこん）
10月：人吉郡市（せきはん、つぼん汁、なしず和え）
11月：上益城郡市（ぐめし、いちょうは汁、にらの和えもの）
12月：玉名郡市（南関あげ井、やきのりサラダ）
1月：阿蘇郡市（たかなめし、だご汁、でんがく）
2月：八代郡市（ひのくにパン、はちべいトマトのスープ、たちうおからあげ）
3月：天草郡市（きびなごのからあげ、わかめの炒めもの、デコボン）

<p>3 ひなまつり献立</p> <p>さけのさいきょう焼き ひなあられ</p> <p>ちらしずし 花かまぼこのおつゆ</p>	<p>4 指定休業日</p> <p>がんばれ受験生！</p>	<p>5</p> <p>やさいのマヨネーズ和え てりやきチキンパティ</p> <p>セルフバーガー クラムチャウダー</p>	<p>6</p> <p>さといもとヤーコンのそばろ炒め</p> <p>かつおぶし ごはん とうふとたまごのふわふわ煮</p>	<p>7</p> <p>もずく井の具 じゃこチーズサラダ</p> <p>セルフもずく井 ご汁</p>
<p>10</p> <p>カラフルおからサラダ</p> <p>ごはん&なのはなふりかけ ちゃんこなべ</p>	<p>11</p> <p>サラたまちゃんサラダ さけのなかおちカツ</p> <p>麦ごはん 生わかめとかぼちゃのみそ汁</p>	<p>12</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>食パン 具だくさんトマトスープ</p>	<p>13</p> <p>だいごんのごま和え あおさ入りちくさ焼き</p> <p>ごはん みぞれ汁</p>	<p>14</p> <p>いわしフライ&タルタルソース そえやさい</p> <p>ごはん とん汁</p>
<p>17</p> <p>ストロベリーゼリー とりにくのジンジャーソース 小:1個 中高大:2個</p> <p>ごはん はくさいのわふうスープ</p>	<p>18</p> <p>いとかんてんサラダ</p> <p>こぎつねごはん しおにくじゃが</p>	<p>19 ふるさとくまさんデー</p> <p>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</p> <p>デコボンのシロップづけ レーズンパン かいせんちゃんぽん</p>	<p>20</p> <p>春分の日</p>	<p>21</p> <p>タラのめんたいとろろ焼き</p> <p>ごはん あおさ入りかきたま汁</p>

24 修了式

ヨーグルト ポテトチップスサラダ

ハヤシライス

食生活ふりかえり
チェック

- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 栄養バランスに気をつけている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 好ききらいをせずに食べている
- ☐ 間食は時間と量を決めている
- ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

1年間をふり返ろう！

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、これからの生活に活かしていきましょう✧

※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。