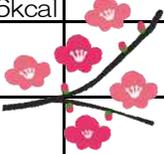


3月 舎食予定献立表

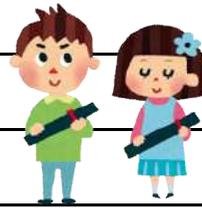
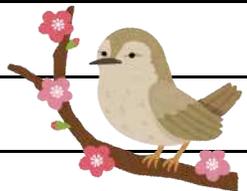
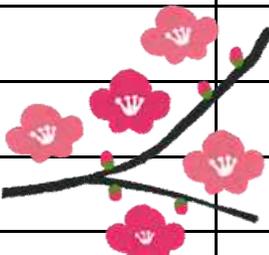
熊本県立松橋支援学校

2025年度

| 日 | 曜 | 朝 食 エネルギー | 昼食 | 夕 食 エネルギー | 備考 |
|----|---|---|--|--|---|
| 1 | 日 | | | | |
| 2 | 月 |  | ひなまつり | ごはん かきあげうどん (五目うどん・かきあげ) 海藻サラダ がんもの煮物 656kcal | |
| 3 | 火 | 麦ごはん みそ汁 (しめじ・わかめ・なす) いかねぎ焼き ソーセージのソテー 533kcal | 3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳 (じょうし) の行事と日本のひいな遊び (公家の間でおこなわれていた) が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。 | |  |
| 4 | 水 | | | | |
| 5 | 木 | | | 麦ごはん コーンとわかめのスープ 魚のもみじ焼き いりどり 白菜の甘酢あえ 601kcal | |
| 6 | 金 | 麦ごはん みそ汁 (大根・えのき・ねぎ) いわしの梅煮 手作りひじきふりかけ 521kcal | | | |
| 7 | 土 |  | | | |
| 8 | 日 |  | | | |
| 9 | 月 | 卒業式 | | 麦ごはん すまし汁 れんこんのはさみ揚げ ポテトサラダ にんじん金平 667kcal | |
| 10 | 火 | 麦ごはん みそ汁 (じゃがいも・わかめ・玉ねぎ) 干草焼き 大根とツナの炒め物 551kcal | また、古代の中国では、ももは邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。 | 麦ごはん ワンタンスープ 八宝菜 焼き餃子 もやしとにらのナムル 674kcal | |
| 11 | 水 | 麦ごはん みそ汁 (白菜・わかめ・油あげ) 照り焼きチキンパティ 野菜ソテー 514kcal | | 麦ごはん はんぺん汁 鯖のパン粉焼き かぼちゃの含め煮 ピーマンの昆布和え 656kcal | |
| 12 | 木 | 麦ごはん みそ汁 (さといも・しめじ・油あげ) 五目きんぴら包み焼き 切り干し大根の煮物 563kcal | | チキンカレー きのことスープ だいこんのみそマヨサラダ いちご 636kcal | |
| 13 | 金 | 麦ごはん みそ汁 (豆腐・なめこ・ねぎ) いわしのトマト煮 チンゲン菜ソテー 530kcal | | | |
| 14 | 土 | | | | |
| 15 | 日 | |  | | |

舎食回数 朝6回、夕6回

※献立は変更される場合があります。

| 日 | 曜 | 朝食 エネルギー | 昼食 | 夕食 エネルギー | 備考 |
|----|---|---|-----------------------------|--|-----|
| 16 | 月 | | *3月が旬の食材* | オムライス オニオンスープ 鶏のからあげ 人参ツナサラダ 2種のお祝いデザート 702kcal | 誕生会 |
| 17 | 火 | 麦ごはん みそ汁 (厚揚げ・しめじ・ねぎ) チキンナゲット ブロッコリーのソテー 510kcal | ・キャベツ ・なのはな ・しいたけ | 菜めし いちょう葉汁 鮭の幽庵焼き 切り干し大根と厚揚げの煮物 かぶのレモン和え 605kcal | |
| 18 | 水 | 麦ごはん みそ汁 (大根・えのき・ねぎ) 信田煮 れんこんの金平 558kcal | ・さより ・しらす ・あさり ・たい | 麦ごはん かきたま汁 すき焼き ゆかり和え こいわしの梅香揚げ あじつけのり 619kcal | |
| 19 | 木 | 麦ごはん みそ汁 (キャベツ・わかめ・玉ねぎ) 焼き魚 (さば) 菜焼き 563kcal | | | |
| 20 | 金 | 春分の日 | | | |
| 21 | 土 | | など | | |
| 22 | 日 | | | | |
| 23 | 月 | | | わかめごはん コンソメスープ 豚肉の生姜焼き きゅうりの昆布和え 手作りアップルパイ 759kcal | |
| 24 | 火 | 麦ごはん みそ汁 (里芋・しめじ・油揚げ) 焼き魚 煮なます スティック納豆 524kcal | | 修了式 | |
| | | | |  | |
| | |  | |  | |

舎食回数 朝4回、夕4回

※献立は変更される場合があります。