



3月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



☆表면에 3/2(月) ~ 11(水)の献立、裏面に 12(木) ~ 23(月)の献立を載せています。

日	曜日	こんだて			ざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ		
		しゅしょく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか	きいろ	みどり	小学校	中学校			
					からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)			
2	月	カレーライス		カミカミサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ツナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ たまごなしマヨネーズ さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ごぼう	704	881	21.0	24.9	皆さんの体は、皆さんが食べる物から作られます。野菜を食べると栄養バランスが良くなるため、体が成長しやすくなります。好き嫌いが多く栄養不足になるため、苦手な人も少しずつ食べてみましょう！
3	火	あげパン (まるパン)		タイピーエン ごまドレサラダ	ぎゅうにゅう きなこ かまぼこ ぶたにく うずらのたまご	まるパン あぶら さとう はるさめ アーモンド ごまドレッシング	しょうが ねぎ たまねぎ はくさい きくらげ にんじん もやし きゅうり	664	819	25.1	30.2	揚げパンは七城の人気メニューです。丸パンを高温の油で揚げ、手作りのきなこ砂糖をまぶします。栄養バランスの良いタイピーエンと、サラダを組み合わせています。ぜひ、味わって食べてください！
4	水	むぎごはん		さといものみそしる ぶりのてりやき たくあんあえ	ぎゅうにゅう とうふ あげ みそ にぼし かつおぶし ぶりのてりやき	こめ むぎ さといも ごま	はくさい にんじん ねぎ きゅうり たくあん	606	723	25.3	28.4	ご飯や里芋は食べると体を温め、体を動かす力になります。脳の栄養にもなり、考える力になります。朝ご飯のエネルギーは昼には無くなってしまったため、給食をしっかり食べて、お昼からの力を作ろう！
5	木	ミルクパン		ポロネーゼ スパゲティ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	ミルクパン スパゲティ さとう あぶら	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム トマトピューレ なす きゅうり キャベツ パイン缶	604	758	23.5	28.8	なすは体にとっても良い野菜です。なすのむらさき色は『ナスニン』という色素で、目の疲れを回復させる働きがあります。また、体のいらぬ水分や塩分を体の外へ出す働きもある、すごい野菜です。
6	金	やきにくどん		かきたまじる (七城小)ももゼリー (七城中)やきプリン タルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ たまご かまぼこ こんぶ にぼし かつおぶし みそ	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぶん (小)ももゼリー (中)やきプリンタルト	たまねぎ しょうが にんじん にんにく キャベツ ピーマン りんご しいたけ ねぎ	653	894	26.7	33.8	今日は卒業・進級祝いメニュー！ 中学3年生は卒業したら、自分で食事を選んだり、作ったりする機会が増えます。健康に過ごすためにぜひ給食を参考に、栄養バランスの良い食事をしましょう！
9	月	七城中は 卒業式代休のため、給食はありません。										
9	月	【七城小の給食メニュー】			ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ わかめ みそ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	たまねぎ しょうが にんじん にんにく いんげん きゅうり キャベツ	595	-	21.8	-	すみそあえは、酢の「疲れを回復する働き」や、みその「消化をよくする働き」がある料理です。お腹の調子も良くするため、すみそあえを食べると、体の疲れを回復して、元気になれますよ！
10	火	こめこにんじん パン		チリコンカン フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト なまクリーム	こめこにんじん じゃがいも あぶら デミグラスソース さとう	にんじん たまねぎ にんにく ピーマン トマトピューレ バナナ みかん缶 パイン缶 もも缶	687	846	25.3	30.2	チリコンカンはアメリカ料理です。乾燥大豆を水につけてもどし、時間をかけてコト煮ます。うま味がたっぷりとした豆のゆで汁も使うのが、おいしさの秘密です。パンをチリコンカンにつけてもおいしいよ！
11	水	むぎごはん		マーボーどうふ やさいとじゃこの ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ちりめん	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ きゅうり コーン もやし	645	809	27.5	33.1	ちりめんには『泳ぐカルシウム』と言われるほどカルシウムが多い食べ物です。皆さんは骨や歯が成長する大事な時期なので、カルシウムの多い食べ物をたくさん食べて、じょうぶな骨や歯を作りましょう！

☆都合により、献立が変更になる場合があります。

☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。



3月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



日	曜	こんだて		ざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
		しゅしゅく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか からだをつくる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしを ととのえる	小学校		中学校
		きくちさんデー【菊池産 水田ごぼう】								
12	木	むぎごはん	牛乳	はるさめじる すいでんごぼうの きんぴら	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ かつおぶし こんぶ にぼし ぶたにく くわわかめ	こめ むぎ はるさめ あぶら こんにやく さとう ごま	たまねぎ ねぎ えのきたけ にんじん しいたけ すいでんごぼう いんげん	579	719	今日はきくちさんデー！水田ごぼうは菊池の特産物です。水田ごぼうは米を収穫した後に、田んぼが空いている間に作られます。水田ごぼうはアクが少なく、やわらかくて香りが良いのが特徴です。ぜひ味や香りを味わって食べよう！
13	金	★七城小は『お別れ遠足』・『お弁当の日』のため、給食はありません。 ★6つのコースから1つ選んで、弁当作りや準備に取り組みましょう！（お弁当と水筒を持ってきましょう。）								
13	金	むぎごはん	牛乳	【七城中の給食メニュー】 ぶたじる チーズオムレツ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ にぼし かつおぶし チーズオムレツ	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら たまごなしマヨネーズ さとう	だいこん ねぎ しょうが にんじん すいでんごぼう れんこん きゅうり	-	787	豚汁は豚肉と野菜を油で炒め、だし汁で煮る味噌汁です。肉や野菜のうま味がとけあって、おいしく栄養がとれます。豚汁やサラダに入っているごぼうやれんこんは食べるとお腹の中がきれいになるよ！
16	月	さんさいおこわ	牛乳	わかめとうふのみそしる いわしのみぞれに	ぎゅうにゅう とりにく あげ わかめ とうふ かつおぶし にぼし みそ いわしのみぞれに	こめ もちごめ こんにやく あぶら さとう	さんさい にんじん はくさい だいこん ねぎ	613	707	わかめなどの海藻は、カルシウムが多いため、骨や歯をしようぶにしたり、イライラを落ちつかせる働きがあります。成長期の皆さんにとっても大切な食べ物ですね！しっかりよくかんで食べましょう。
17	火	セルフサーモン バーガー (よこわりまるパン) (さけフライ) (節なしタルソース) (グリーンサラダ)	牛乳	にくだんごのトマト スープ	ぎゅうにゅう さけフライ にくだんご	よこわりまるパン たまごなしタルソース あぶら さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく マッシュルーム えだまめ	665	760	『三角食べ』とはパンとおかずを交互に食べることです。パンやおかずが残って残ることがなく、食事をバランスよく食べられます。皆さんもパンやおかずを交互に食べるいろいろな食品を食べましょう！
18	水	なんかんあげ どん	牛乳	かつのりサラダ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ なんかんあげ とりにく にぼし かつおぶし こんぶ ツナ のり	こめ むぎ でんぶん ごま さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	604	751	今日はふるさとくまさんデー！今月は荒尾・玉名の特産物を紹介します。玉名郡南関町では昔から南関揚げという、乾燥させて作る油揚げが有名です。有明海で伝統的に養殖される海苔は玉名市の特産物です。味わってね！
19	木	菓産トマトパン	牛乳	ビーフシチュー イタリアンサラダ (七城小)やきプリン タルト (七城中)ももゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム チーズ	トマトパン さとう じゃがいも あぶら ビーフシチュールー デミグラスソース イタリアンドレッシング (小)やきプリンタルト (中)ももゼリー	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり コーン	769	835	卒業、給食はいかがでしたか？成長期の皆さんが健康な体や心で過ごせるように、多くの食品を使ったメニューが登場しました。体や心の健康を考え、食べられることに感謝しながら、これからも栄養バランス良く食べましょう。
23	月	七城小は卒業式のため、給食はありません。								
23	月	しよくパン マーシャル ピーンズ	牛乳	にこみうどん コーンシューマイ	ぎゅうにゅう とりにく あげ こんぶ にぼし かつおぶし コーンシューマイ	しよくパン マーシャルピーンズ うどんめん こんにやく	たまねぎ にんじん しめじ はくさい ねぎ しょうが	-	779	明日から春休みです。春休みは家で食事の手伝いをする良い機会です。春休みも健康を考えて草履きし、朝・昼・夕の3食をとるようにしましょう。皆さんの健康は食べる物から作られますよ！

★都合により、献立が変更になる場合があります。 ★栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。