



3月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



☆表면에 3/1(金) ~ 11(月) の献立、裏面に 12(火) ~ 21(木) の献立を載せています。

| 日 | 曜日 | こんだて | | ざいりょう | | | えいりょうりょう | | 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) |
| 1 | 金 | むぎごはん | えこめ牛の カレーにくじゃが かいそうサラダ | ぎゆうにゆう ぎゆうにく (えこめぎゆう) あつあげ かいそう ちりめん | こめ むぎ じゃがいも こんにやく ごま あぶら さとう | たまねぎ にんじん えだまめ もやし きゅうり | 678 23.7 | 841 28.7 | 『えこめ牛』は菊池米をまぜたえさを 食べて育ち、環境にやさしいエコと 菊池米のコメからこの名がつけまし た。脂が少なく、ビタミンやミネラル が豊富なえこめ牛肉で作ったカレー 肉じゃがです。ぜひ、味わって食べ てくださいね！ | |
| 4 | 月 | ちらしずし | 紅白はんぺんじる さんまのしょうがに いちご | ぎゆうにゆう ちくわ とりにく たまご とうふ はんぺん わかめ にぼし こんぶ かつおぶし さんまのしょうがに | こめ さとう あぶら | ごぼう ねぎ にんじん しいたけ きぬさや たまねぎ いちご | 585 22.2 | 716 26.0 | 今日は卒業・進級お祝いメニューで す。ちらし寿司はすし飯に具材をま ぜた寿司です。見た目が華やかな ので、お祝いにもよく登場します。 にぎらない江戸前寿司として、江戸 時代に広まりました。北海道や東北 では生ちらしと呼ばれます。 | |
| 5 | 火 | こめこかぼちゃ パン | ミートスパゲティ ひよこまめとチーズ のサラダ | ぎゆうにゆう ぎゆうにく ぶたにく だいず チーズ ひよこまめ | こめこかぼちゃパン スパゲティ あぶら さとう デミグラスソース コールスロー ドレッシング | たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム トマト(水煮) にんにく きゅうり コーン キャベツ | 661 27.7 | 824 33.8 | サラダに入っているひよこ豆は、くち ばしのように出ている部分があり、 ひよこに似てるので、この名前がつ きました。カルシウム、鉄分、食物 せんいがとれて体に良いので、ぜひ 食べましょう！ 小さいので苦手な 人も食べやすいと好評です。 | |
| 6 | 水 | ちゅうかどんぶり | ごぼうサラダ | ぎゆうにゆう ぶたにく えび いか かまぼこ うずらのたまご ツナ | こめ むぎ あぶら でんぶん マヨネーズ ごま さとう | にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ きくらげ ねぎ ごぼう きゅうり コーン | 649 29.4 | 825 36.6 | 今日の中華どんぶりには、うずらの 卵が入っています。必ず、少しずつ 口に入れ、よくかんで食べましょう。 一度にたくさんを量に口に入れたり よくかまずに食べると、のどにつまり やすくなりますので、よくかんで食 べるようにしましょう。 | |
| 7 | 木 | セルフバーベキュー サンド (せわりコッペパン) くろげわぎゅう (黒毛和牛の バーベキューソース) | クリームスープ (七城小) 白桃ジュレゼリー (七城中) お祝い桜ケーキ | ぎゆうにゆう ぎゆうにく (くろげわぎゅう) とりにく なまクリーム | せわりコッペパン あぶら じゃがいも ポタージュール ベシャメルソース (七城小)白桃ゼリー (七城中)桜ケーキ | たまねぎ しめじ にんにく りんご しょうが にんじん ピーマン えだまめ | 733 30.8 | 945 38.0 | 今日は卒業・進級お祝いメニューで す。黒毛和牛を使ってバーベキュー ソースがらめを作ります。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。 栄養バランスの良い食事を考える ときは給食を参考にしてくださいね。 | |
| 8 | 金 | 七城中は卒業式のため、給食はありません | | | | | | | | |
| 8 | 金 | むぎごはん | あつあげのそぼろに ちぐさやき すみそあえ | ぎゆうにゆう とりにく あつあげ さつまあげ だいず ちぐさやき わかめ みそ | こめ むぎ こんにやく あぶら さとう でんぶん ごま | しょうが たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ | 692 26.2 | — | 厚揚げは豆腐を油で揚げたもので、 味がしみやすく、煮物にするとおい しく食べられます。免疫力アップや 疲労回復、貧血の予防、骨や歯の 健康を保つなど、体にとても良い食 品です。体を作る働きがあります。 厚揚げもしっかり食べましょう。 | |
| 11 | 月 | 七城小は10日(創立150周年記念事業日)の代休のため、給食はありません | | | | | | | | |
| 11 | 月 | むぎごはん | あつあげのそぼろに ちぐさやき すみそあえ | ぎゆうにゆう とりにく あつあげ さつまあげ だいず ちぐさやき わかめ みそ | こめ むぎ こんにやく あぶら さとう でんぶん ごま | しょうが たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ | — | 889 32.3 | 厚揚げは豆腐を油で揚げたもので、 味がしみやすく、煮物にするとおい しく食べられます。免疫力アップや 疲労回復、貧血の予防、骨や歯の 健康を保つなど、体にとても良い食 品です。体を作る働きがあります。 厚揚げもしっかり食べましょう。 | |

☆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



★表面に3/1(金)～11(月)の献立、裏面に12(火)～21(木)の献立を載せています。

| 日 | 曜 | こんだて | | ざいりょう | | | えいよりょう | | 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) |
| 12 | 火 | こめこパン | やさいいっぱい キーマカレー フルーツヨーグルト | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ ヨーグルト なまクリーム | こめこパン じゃがいも あぶら カレールウ さとう | にんにく なす たまねぎ にんじん ピーマン バナナ みかん缶 パイン缶 もも缶 | 710 | 889 | よくかむと体に良いことがたくさん起ります。①食べ物小さくなり消化が良くなります。②だ液が増え虫歯予防になります。③脳が刺激され、脳の働きが良くなります。よくかんで食べましょう。 | |
| 卒業・進級祝いメニュー | | | | | | | | | | |
| 13 | 水 | せきはん | みそけんちんじる ごしきあえ | ぎゅうにゅう あずき とりにく とうふ みそ にぼし かつおぶし ツナ たまご | こめ(うるちまい) もちごめ ごま こんにやく あぶら さとう | だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ | 630 | 750 | 今日は卒業・進級祝いメニューです。赤飯はお祝いのときによく食べられる料理です。もち米に小豆を入れて炊きます。小豆の赤い色が特徴です。モチモチしているので、よくかんで食べましょう。 | |
| 14 | 木 | パインパン | ぐたくさんポトフ いわしのカリカリフライ コールスローサラダ | ぎゅうにゅう ウインナー いわしの カリカリフライ | パインパン じゃがいも あぶら アーモンド コールスロー ドレッシング | たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり | 639 | 820 | 小さいイワシは『泳ぐカルシウム』と言われるほど、カルシウムがたくさん入っています。皆さんは骨も成長する大事な時期なので、カルシウムをしっかりとり、丈夫な骨や歯を作りましょう！ | |
| 15 | 金 | マーボーどん | するめのサラダ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ ぶたにく とうふ だいず わかめ さきいか | こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま | たけのこ にんにく たまねぎ しょうが にんじん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ | 634 | 793 | よくかむと脳の働きを活発にしたりあご・筋肉の発達や歯並びを良くします。給食は『するめのサラダ』のように、よくかむ食材をたくさん入れています。野菜やごまなどもよくかむと、体を元気にしてくれますよ！ | |
| ふるさとくまさんデー【荒尾・玉名】 | | | | | | | | | | |
| 18 | 月 | なんかんあげどん | かつのりサラダ アーモンドカル (いりごとアーモンド) | ぎゅうにゅう ツナ とりにく かまぼこ たまご かつおぶし こんぶ にぼし なんかんあげ のり | こめ むぎ でんぷん ごま さとう あぶら アーモンド | しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ | 642 | 803 | 今日はふるさとくまさんデーです！今月は荒尾・玉名の特産物を紹介します。南関揚げは南関町で昔から伝わるあげです。豆腐の水分をぬいて揚げるため、パリパリと乾燥して長く保存できダシがしみやすいのが特徴です。 | |
| 卒業・進級祝いメニュー | | | | | | | | | | |
| 19 | 火 | セルフサーモンバーガー (よこわりまるパン) (サーモンチーズフライ) (イタリアンサラダ) | やさいとベーコンの トマトスープ (七城小) お祝い桜ケーキ (七城中) 白桃ジュレゼリー (七城小) | ぎゅうにゅう サーモンチーズ フライ ベーコン | よこわりまるパン あぶら さとう イタリアンドレッシング じゃがいも お祝い桜ケーキ (七城小) 白桃ゼリー (七城中) | キャベツ しめじ きゅうり たまねぎ トマト(水煮) にんじん パセリ | 727 | 789 | 1年間、給食はいかがでしたか？成長期の皆さんが元気に成長できるように、いろいろな食品を使ったメニューが登場しました。食べられることに感謝の気持ちを持ち、体の健康や成長を考え、これからもバランス良く食べましょう。 | |
| 21 | 木 | 七城小は卒業式のため、給食はありません | | | | | | | | |
| 21 | 木 | むぎごはん | すいでんごぼうの とうにゅうぶたじる さばのオイルやき ごまずあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう にぼし かつおぶし さばのオイルやき | こめ むぎ あぶら さといも さとう ごま | ごぼう しめじ だいこん ねぎ はくさい にんじん もやし きゅうり | — | 837 | 水田ごぼうは菊池の特産物です。米をかり取った後に、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、味や香りを楽しみましょう。 | |

★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。