



令和5年3月 給食献立予定表



大津町学校給食センター
TEL (293)2504

ひょう	しゅしよく (ごはん・パン)	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう				えいりょう		ひとくちメモ
				あか	きいろ	みどり	ちようみりよう	エネルギー	たんぱく質	
				ちやにくやほねに なる	ねつやちからに なる	からだのちようしを ととのえる	だし	(kcal)	(g)	
1	【行事食:ひなまつり】 ぎゅうどん (むぎごはん)		なのはなサラダ 幼:さんしよくはなゼリー 小中:さくらもち	ぎゅうにゅう ちくわ ぎゅうにく	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう さくらもち(小・中) さんしよくはなゼリー(幼)	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ もやし	さけ こいくち みりん	556 692 849	22.1 26.6 32.2	3/3ひな祭りの行事食です。 小・中学校には関西風のさくらもちがつきます。菜の花は春が旬の食材です。季節の味を感じて食べて下さい。
2	ごはん		さかなとレバーのオーロラあえ やさいスープ	ぎゅうにゅう ホキ とりレバー カクテルウィンナー	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ(たまごなし) さとう	にんじん たまねぎ しめじ だいこん	うすくち コンソメ しお こしょう ケチャップ ソース ワイン	570 691 853	23.4 27.2 33.1	今日は中学校や支援学校の卒業生の皆さんは最後の給食です。卒業後も自分で栄養バランスを考え、良く食べ元気に過ごして下さい。
3	てりやき チキンバーガー (まるパンカット)		トマトマスープ	ぎゅうにゅう たまご とりこ てりやきチキン	まるパン でんぶん あぶら ごまあぶら	トマト たまねぎ ほうれんそう にんにく	チキンガラスープ うすくち さけ しお こしょう	431 552 670	20.4 25.2 29.3	給食の前に手洗い、消毒をしっかり行いました。今日は自分で照り焼きチキンをパンにはさんでチキンバーガーにして食べましょう。
6	ぶちまるごはん		みそおでん たかなあえ	ぎゅうにゅう ちぎりあげ とりこ みそ	こめ ぶちまるむぎ こんにやく さといも あぶら ごま さとう	だいこん にんじん たかなづけ きゅうり もやし	さけ みりん チキンガラスープ からし うすくち	461 570 694	18.6 22.4 26.7	熊本県産の高菜を和え物に使います。3月下旬には新漬けが出回りはじめますが、今回はお腹の調子を整える働きのある乳酸発酵された古漬けを使います。
7	げんまいパン		ピーフシチュー イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	げんまいパン じゃがいも あぶら アーモンド	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ にんにく しょうが	ピーフシチュールー ハヤシルー デミグラスソース ソース	501 647 776	20.2 26.1 30.6	皆さんの好きなカレーやシチューには、約200kgの玉ねぎを使っていますが、全て給食センターで皮むきをしています。
8	【ふるさとくまさんデー:大津産ねぎ】 むぎごはん		れんこんのはさみあげ けんちんじる ひじきのりつくだに	ぎゅうにゅう とうふ とりにく れんこんはさみあげ ひじきのりつくだに	こめ むぎ あぶら れんこんはさみあげ ひじきのりつくだに	にんじん ごぼう ねぎ だいこん	だしこんぶ けずりぶし うすくち さけ	452 542 771	19.0 21.4 29.0	大津産の食材には何があるか知っていますか？からいもが有名ですが、他にもいろいろな野菜が作られています。今月は汁物に大津産のねぎを使います。
9	ごはん		さんまみぞれに キムチぶたじる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ さんまみぞれに	こめ あぶら ぶたにく みそ さんまみぞれに	にんじん ごぼう はくさいキムチ だいこん ねぎ	さけ 742	512 631 742	22.7 27.2 30.7	キムチは韓国で生まれた食べ物で日本の漬物と同じ発酵食品です。乳酸菌がたんぱく質を含んでいて、お腹の調子を整えてくれる働きをします。
10	こくとうパン		ほうれんそうオムレツ うどんチャンポン	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく ほうれんそうオムレツ	こくとうパン うどんめん あぶら ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし ねぎ きくらげ キャベツ	バイタン しお 541 712	437 541 712	20.3 24.2 30.8	具だくさんの「うどんチャンポン」です。どんな食材が入っているでしょうか。麺は早食いになりやすいですが、よく噛んで食べましょう。
13	ぶちまるごはん		じゃがぶたキムチ もやしのナムル	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちりめん わかめ	こめ ぶちまるむぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん えだまめ はくさいキムチ もやし きゅうり	みりん こいくち うすくち す しお	438 559 727	17.2 20.9 26.1	今日はキムチ味の豚じゃがをお届けします。キムチを入れる事で、味がまるやかになります。一味変わった豚じゃがを味わってください。
14	こめこいりにんじんパン		ミートボールのトマトスープ デコボンサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール	こめこいりにんじんパン あぶら さとう	にんじん たまねぎ トマト アボカド ほうれん草 にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり	ケチャップ チキンガラスープ ワイン コンソメ うすくち しお こしょう す	406 535 683	16.8 20.6 25.7	今日はサラダに熊本県産のデコボンを使います。デコボンは「清見」と「ポンカン」を交配させた甘さと酸味のバランスの良い柑橘です。
15	【進級お祝いメニュー】 むぎごはん		さばのゆずみそに のっぺいじる おいわいケーキ	ぎゅうにゅう あつあげ とりこ さばゆずみそに	こめ むぎ こんにやく さといも あぶら でんぶん	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	こんぶ けずりぶし さけ うすくち こいくち みりん	581 680 826	23.9 26.3 30.1	給食センターでは、汁物を作る際には、約7kgの昆布と7kgのけずりぶしを使ってだしをとっています。素材の旨味を引き出す「だし」を味わって食べてください。
16	ごはん		カレーマールポード きりばしのナッツあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいたミート ツナ	こめ むぎ あぶら さとう アーモンド	にんじん たまねぎ にんにく えだまめ だいこん きゅうり にんじんとたまねぎのソテー	カレールー さけ ソース こいくち しお みりん	731 906	27.6 33.8	切干大根は大根を干して乾燥させて作ります。水分が抜けて、うま味や栄養がぎゅっと詰まっています。噛み応えがあるので、よく噛んで食べましょう。
17	カツサンド (まるパンカット)		からいものクリームスープ いっしょくとんかつソース	ぎゅうにゅう とりこ ローストカツ クリーム ぎゅうにゅう(スープ用)	まるパン あぶら さつまいも ローストカツ クリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム	とんかつソース ワイン ポターージュルー しお こしょう	719 869	26.6 31.2	給食の前に手洗い、消毒をしっかり行いましたか。自分でパンにとんかつソースをはさんでカツサンドにして食べましょう。
20	ぶちまるごはん		ホキてんたまあげ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう とうふ みそ ほきてんたまあげ	こめ ぶちまるむぎ さといも あぶら	にんじん ごぼう ねぎ だいこん しいたけ	だしりこ 617 717	499 617 717	18.7 22.1 24.8	2013年に「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されて10年です。世界が認めた和食を味わって食べましょう。
22	【からいもデー】 からいもカレーライス (むぎごはん)		かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ かいそうミックス	こめ あぶら さつまいも あおじそドレッシング	たまねぎ にんじん もやし きゅうり コーン えだまめ にんにく	カレールー ソース ケチャップ ワイン	563 687 840	18.2 21.1 25.1	今日はからいもデー！大津産のからいもをみなさんが大好きなカレーにします。辛いスパイスの中にお芋の甘味を感じてみてください。
23	ごはん		あつやきたまご いもだんごじる アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりこ いりこ あつやきたまご	こめ むぎ いもち さとう アーモンド あぶら こくとう	ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ	さけ うすくち だしこんぶ けずりぶし こいくち みりん	720 870	27.5 32.1	小魚は、成長期に必要なカルシウムを多く含んでおり、積極的に食べてほしい食品です。よく噛んで食べましょう。

☆献立、食材、実施の有無は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
 ☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。
 ☆1日(水)さくらもち(小・中)・ゼリー(幼)、15日(水)進級お祝いデザートは行事食のため、休みの学校

