



令和6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)	ぎゆう にゆう	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	きん	★行事食：ひなまつり ソフトフランスパン		ラビオリのクリームに コーンサラダ ひなまつりゼリー	ぎゆうにゆう とりく クリーム ぎゆうにゆう(クリームにゆう)	ソフトフランスパン ラビオリ ひなまつりゼリー コーンクリームドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	ポタージュール しお こしょう ワイン	500 578 732	18.1 20.9 26.5	ひな祭りは子どもの災難をはらい、成長を願う行事です。ひなまつりゼリーには、自然のエネルギーを表す桃・白・緑が使われています。この3色に、一年中健康で過ごせますようにという願いがこめられています。
4	げつ	★行事食：卒業・進級祝い(支援・中学校) ぎゆうどん(ぶちまるごはん)		デコボンサラダ おいわいケーキ(支援・中)	ぎゆうにく ぎゆうにゆう	こめ ぶちまるむぎ こんにやく さとう あぶら おいわいケーキ	たまねぎ にんじん しめじ いんげん キャベツ きゅうり しょうが デコボン	さけ しょうゆ みりん す しお こしょう	533 750 902	20.2 25.1 30.3	中学校や支援学校高等部を卒業する皆さんは、これから自分で考え、食べる機会が増えます。健康は毎日の積み重ねです。夢を叶えるためにも、3食しっかり食べ、心身ともに健康な生活を送ってくださいね。
5	か	ミルクパン		トマトまスープ まめとチーズのサラダ	ぎゆうにゆう たまご ベーコン ちりめん ひよこめめ チーズ	ミルクパン でんぶ あぶら ごまあぶら ごま	トマト キャベツ パセリ たまねぎ えのきたけ きゅうり にんじん にんにく	チキンガラスープ しお こしょう す しょうゆ さけ	449 584 747	19.6 24.1 30.5	今のクラスで給食を食べる日も残りわずかになりました。会話の内容など食事のマナーを守りながら、仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。
6	すい	むぎごはん		さかなのチリソースあえ みそけんちんじる	ぎゆうにゆう とうふ ちくわ みそ たらこなつき	こめ むぎ こんにやく でんぶ あぶら さとう	にんじん ごぼう ねぎ だいこん にんにく れんこん しょうが	だしりこ トウバンジャン ケチャップ しょうゆ さけ	372 626 768	12.1 21.8 26.3	さかなのチリソースあえのチリソースは、ケチャップ・こいくちしょうゆ・酒・水・さとう・トウバンジャン・おろしにんにく・おろししょうがを加熱して、でんぶんでとろみをつけて作っています。
7	もく	★からいもデー(大津町のからいも) からいもカレーライス(ごはん)		わかめサラダ	ぶたにく わかめ チーズパウダー ぎゆうにゆう	こめ さつまいも ごましようゆドレッシング	たまねぎ にんじん もやし きゅうり コーン	ワイン カレールウ ウスターソース ケチャップ	549 662 809	16.5 19.3 22.8	今日からはからいもデーです。大津産のからいもをみなさんが大好きなカレーに使っています。辛いスパイスの中にお羊の甘味を感じてみて下さい。からいも作りに適した火山灰土でおいしく育てていますよ。
8	きん	ミルクパン		うどんチャンポン じゃこサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく ちくわ ちりめん わかめ	ミルクパン うどんめん あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きらび ねぎ にんにく だいこん きゅうり コーン	バイタン しお こしょう しょうゆ さけ す	434 545 713	19.7 24.0 30.2	今日は具だくさんの「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。入っている食材を確認しながら食べてみてください。また、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。
11	げつ	ぶちまるごはん		いわしかんるに キムチぶたじる	ぎゆうにゆう とうふ みそ ぶたにく いわしかんるに	こめ ぶちまるむぎ あぶら だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさいキムチ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうゆ さけ	さけ 521 640 751	21.9 26.0 29.3	韓国でキムチが広まったのは、水産物の塩漬け技術に優れ、キムチ作りの白菜が広く栽培されていたことなどがあげられます。キムチは白菜以外に、きゅうりや大根などでも作られます。	
12	か	パンパン		チリコンカン アーモンドサラダ	ぎゆうにゆう ぎゆうにく ダイズミート だいず きんときまめ おおふくまめ	パンパン じゃがいも さとう あぶら アーモンド コールスロドレッシング	にんじん たまねぎ えだまめ トマト きゅうり にんにく ブロッコリー コーン	チキンガラスープ しお ワイン ウスターソース ケチャップ チリパウダー ハヤシルー	485 600 830	20.2 23.9 31.3	チリコンカンはアメリカのテキサスで生まれた料理です。スペイン語で「唐辛子と肉」という意味があります。給食では大豆を加えて、辛みをおさえて作っています。
13	すい	むぎごはん		とりのさっぱり ほっこりしょうがのすましじる	ぎゆうにゆう てんぷら とうふ とりにく ずらたまご あつあげ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく さとう えのき しょうが にんにく えだまめ こまつな	だいこん にんじん えのき しょうが にんにく えだまめ こまつな	だしりこ しょうゆ さけ す 540 655 807	24.4 28.1 34.6	とりのさっぱり煮に入っている「厚揚げ」は、豆腐を油で揚げたものです。中が豆腐の状態を保つように、十分に揚げていないので、「生揚げ」とも呼ばれています。	
14	もく	ごはん		ホキてんたまあげ のっぺいじる	ぎゆうにゆう とりく ホキてんたまあげ	こめ こんにやく さとも でんぶ あぶら ごぼう しいたけ ねぎ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん 538 606 703	12.9 22.8 25.7	給食センターでは、昆布と削り節で汁物を作るときには、約7kgの昆布と削り節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ね。	
15	きん	★行事食：卒業・進級祝い(幼稚園・小学校) ミルクパン		トマトミートオムレツ ポトフ おいわいケーキ(幼・小)	ぎゆうにゆう ワインナー トマトミートオムレツ	ミルクパン おいわいケーキ たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー しめじ パセリ	ガラスープ コンソメ しょうゆ しお こしょう ワイン	540 638 782	21.4 24.7 32.2	ブロッコリーはビタミンCが多く、体の免疫力を上げたり、がん予防や美肌効果もあります。ブロッコリーという名前は、イタリア語で「枝」を意味するブロッコからついたと言われています。	
18	げつ	★ふるさとくまさんデー(あそ) ぶちまるごはん		だんごじる のりこみふりかけ ごまネーズあえ	ぎゆうにゆう とりく あぶらあげ みそ のりこみふりかけ	こめ ぶちまるむぎ さとも いもち ごま マヨネーズ(たまごなし)	にんじん だいこん しいたけ ねぎ きゅうり もやし コーン	だしりこ しょうゆ 543 652 798	17.8 20.5 24.5	3月のふるさとくまさんデーは阿蘇地区です。今日は熊本県の郷土料理「だんご汁」が登場します。阿蘇地区のだんご汁は、みそ仕立てで人参、大根、里芋などの根菜類やしいたけなどが入ります。	
19	か	ミルクパン		ミートスパゲティ イタリアンサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく ダイズミート チーズパウダー	ミルクパン スパゲティ あぶら イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり コーン にんにく	デミグラスソース ウスターソース ケチャップ しお こしょう ワイン	542 653 853	17.7 27.5 34.9	給食では、赤・黄・緑の働きを持つ食べ物のグループから、色々な食材を使うようにしています。使われている食べ物の数を数えたり、食べ物の赤・黄・緑の働きを確認しながら、食べてみましょう。
21	もく	ごはん		マーボーはるさめ きりぼしのちゆうがあえ	ぎゆうにゆう とうふ ツナ ぶたにく ダイズミート みそ	こめ はるさめ ごまあぶら あぶら さとう ねぎ きゅうり にんにく きりぼしだいこん しょうが	たまねぎ にんじん たいのこ しょうゆ さけ しょうゆ トウバンジャン す	オイスターソース しょうゆ さけ しょうゆ 512 621 759	20.3 23.5 28.6	今年度最後の給食です。苦手な食べ物も、頑張って食べることができましたか？春休みも3食しっかり食べて、元気に過ごしてください。4月にまた元気に給食を食べてくれることを、給食センター一同待っています。	

☆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(金)ひなまつりゼリー、4日(月)および15日(金)おいわいケーキは行事食のため、休みの学校・学年・学級には別日に提供します。