



令和7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	よう	しゅしよく (ごはん・パン)	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう				えいりょうりょう		ひとくちメモ
					あか	きいろ	みどり	ちようみりよう だし	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	など(kcal)	(g)		
3	月	★行事食：ひなまつり		ごまずあえ	とりにく たまご ちくわ	こめ ぶちまるむぎ さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ	だしこんぶ けずりぶし	484	19.0	3月3日はひなまつりです。桃の節句ともいわれ、子どもの幸せと健やかな成長を願う行事です。今日はひなまつりのデザートでみなさんの健康を願いたいと思います。
		おやこどんぶり (ぶちまるごはん)		ひなあられ(小・中) ももゼリー(幼・支援)	ちりめん	でんぶん あぶら ひなあられ	ねぎ もやし きゅうり	しょうゆ みりん しお	577	23.0	
					ぎゅうにゅう	ももゼリー		さけ す	741	28.3	
4	火	★からいもデー(大津町のさつまいも使用)			ぎゅうにゅうととりにく ツナ	コッペパン さつまいも あぶら	にんじん たまねぎ しめじ	ポタージュジュルウ ワイン	486	20.2	今月のからいもデーには、大津町のからいもを使ってシチューを作ります。使うからいもは、紅はるかという品種です。紅はるかは、甘みが強くしっとりしているのが特徴です。
		コッペパン		からいもシチュー ひよこまめのサラダ	ひよこまめ	かおりごまドレッシング	コーン きゅうり	しお こしょう	635	25.6	
					ぎゅうにゅう(シチュー用)		パセリ		804	31.7	
5	水	むぎごはん		マーボーどうふ もやしのナムル おいおいケーキ(支援)	ぎゅうにゅうとうふ ぶたにく だいずミート みそ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ たけのこ	しょうゆ みりん オイスターソース さけ	487 606	19.3 22.9	ナムルは野菜や山菜などを茹でて、調味料とごま油で味付けした料理です。今日は野菜の他にちりめんも使います。小魚のちりめんを使うことでカルシウムも摂れます。
					ちりめん わかめ	おいおいケーキ	にんにく きゅうり しいたけ	トウバンジャン す しお	741	27.7	
6	木	ごはん		ちくわいそべてんぶら ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ ちくわいそべてんぶら	こめ あぶら	もやし だいこん にんじん ねぎ	だしりりこ	497 639	16.3 20.3	竹輪はすりつぶした魚の身を、竹の周りに塗りつけて焼き、外したときの切り口が輪に見えることから「竹の輪」と書いてちくわと名付けられたといわれています。
						さつまいも			736	22.5	
7	金	こくとうパン		わかめうどん ごまネーズあえ	ぎゅうにゅうととりにく わかめ あぶらあげ	こくとうパン うどんめん	たまねぎ にんじん しいたけ	だしこんぶ けずりぶし	444 562	19.3 23.7	うどんは日本を代表する麺の1つです。郷土食として古くから日本各地で食べられてきたこともあり、太さや食べ方が違う、様々なうどんがあります。
					とりささみ	マヨネーズ(たまごなし)	ねぎ もやし きゅうり コーン	さけ しょうゆ	728	29.9	
10	月	チキン カレーライス (ぶちまるごはん)		かいそうサラダ	とりにく チーズパウダー ぎゅうにゅう	こめ ぶちまるむぎ じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく	ケチャップ カレールウ ウスターソース	532 649	18.3 21.7	鶏肉は世界中で最も多くの人々に食べられている肉です。高たんぱく・低カロリーの食材で、体でやることのできない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。
					かいそうミックス	ごま しょうゆドレッシング	もやし きゅうり コーン	ワイン	793	25.2	
11	火	ミルクパン		はるまき タイピーエン	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらたまご はるまき	ミルクパン はるまき ごまあぶら	たけのこ にんじん キャベツ	さけ チキンがらスープ	549 735	20.0 25.1	春巻きは、薄い皮に具を包んで揚げたもので、中国を代表する点心の1つです。中の具の種類によっている春巻きがあります。今日は皮に米粉が使われています。
						あぶら	きくらげ ねぎ しょうが	ちゅうかスープ しお	888	31.0	
12	水	むぎごはん		いわしおかに キムチいりぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いわしおかに	こめ むぎ こんにやく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さけ	509 608	21.8 24.6	給食には妻が入ったごはんが登場します。妻には、白米の約10倍ほどの食物繊維をはじめ、ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。よくかんでいただきます。
							はくさいキムチ		740	29.5	
13	木	ごはん		にくじゃが きりぼしだいこんのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら あつあげ ツナ	こめ じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ グリーンピース	さけ みりん しょうゆ	549 659	20.4 23.5	肉じゃがが初めて作られたのは明治時代です。日本にある材料でビーフシチューに挑戦したのが始まりといわれています。食材が煮くずれないように作ってお届けします。
						さとう ごま ごまあぶら	きりぼしだいこん きゅうり	す	800	28.3	
14	金	ミルクパン		ほうれんそうオムレツ ミートボールのトマトスープ	ぎゅうにゅう ミートボール ほうれんそうオムレツ	ミルクパン あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ	ケチャップ チキンがらスープ	441 573	19.9 24.2	給食前に手を洗いましたか？指と指の間、つまめ、手首は洗い残しが多いところです。食事の前後や外から帰った後も、石けんを使った手洗いを心がけましょう。
							しめじ トマト にんにく パセリ	ワイン コンソメ こしょう しょうゆ	745	31.2	
17	月	ぶちまるごはん		ハンバーグのきのこソース やさしいスープ おいおいケーキ	ぎゅうにゅうととりにく ハンバーグ	こめ ぶちまるむぎ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	チキンがらスープ しょうゆ	575 711	19.6 24.3	きのこは食物繊維やビタミンDが豊富です。食物繊維はおなかの調子をよくする働きがあり、ビタミンDは、丈夫な骨を作るのに欠かせない成分です。
						あぶら さとう でんぶん	コーン にんにく パセリ	ワイン こしょう ケチャップ	810	26.7	
18	火	★ふるさとくまさんデー(あそ)			ぎゅうにゅう ベーコン	しょうパン スパゲティ パター	たまねぎ にんじん たかなづけ	チキンがらスープ しょうゆ	528	17.1	今月のくまさんデーは、阿蘇を紹介しています。阿蘇は世界ジオパークに認定されており、自然豊かな環境にあります。今日は特産品の高菜やいちごを取り入れました。
		しよくパン		たかなスパゲティ あまなつサラダ いちごジャム		あぶら さとう	しめじ ねぎ にんにく	こしょう す しお	641	20.2	
						いちごジャム	あまなつ キャベツ きゅうり	ワイン	810	25.4	
19	水	むぎごはん		いわししょうがに いもだんごじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いわししょうがに	こめ むぎ いももち	だいこん にんじん ごぼう	だしりりこ	523 623	17.4 19.5	日本での魚介類の消費量は減少しているといわれています。魚には体を作るたんぱく質や、血液の流れをよくする脂質が含まれます。魚の栄養にも注目してみましょう。
						あぶら	ねぎ しいたけ		752	22.9	
21	金	コッペパン		さかなのチリソースあえ スーミータン	ぎゅうにゅうととりにく たまご たらこなつき	コッペパン あぶら でんぶん さとう	コーン クリームコーン	さけ チキンがらスープ	459 591	19.5 24.2	今日で今年度の給食提供は最後となります。給食が届くまでに関わってくださった、たくさんの人たちに感謝しながら、最後の給食をいただきます。
						ごまあぶら	にんじん たまねぎ れんこん	しょうゆ しお こしょう	755	30.7	

★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。
★ひなあられ・ももゼリー・おいお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。



3月に入り、日に日にあたたかく春らしい季節になっています。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。給食時間の過ごし方や、毎日の食事の仕方などはどうだったでしょうか。この1年を振り返りながら、今年度最後の給食を美味しく味わって食べましょう。

