3月 学校給食献立 カレンダー

令和7年度
水俣市学校給食センター

	月	火	水	木	金
	2 ひなまつりメニュー	**3**	**4**	**5**	**6** 中学3年生卒業お祝いメニュー
こんだて	ひなあられ いわし梅みそ煮 ちらし寿司 はんぺん汁 (ごはん・ちらし寿司の具)	酢鶏 ミルクパン 中華卵スープ	中華サラダ 麦ごはん マーボー豆腐	ごまじゃこサラダ 麦ごはん 肉じゃが	お祝いいちごゼリー(中のみ) ツナサラダ (小)黒糖パン 春雨タンタン麺 (中)きなこ揚げパン
あか	ちくわ 錦糸卵 牛乳 はんぺん いわし梅みそ煮	牛乳 ちくわ 卵 鶏肉	牛乳 豚肉 チキンハム 豆腐 大豆 みそ	牛乳 豚肉 厚揚げ ちりめん 鶏肉	牛乳 豚肉 ツナ みそ (中)きなこ
き	米 砂糖 ひなあられ	ミルクパン ワンタン でんぷん 油 ごま油 砂糖	米 麦 砂糖 ごま でんぷん ごま油	米 麦 じゃがいも ごまドレッシング ごま油 砂糖	(小)黒糖パン (中)コッペパン・お祝いいちごゼリー 油 はるさめ ごま油 砂糖
みどり	ごぼう れんこん にんじん えのき しいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ こまつな えだ豆	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン たけのこ しょうが	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たけのこ きゅうり もやし しょうが にんにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり いんげん しらたき	たまねぎ にんじん きくらげ にら たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり コーン レモン しょうが にんにく
小	エネルギー 618kcal たんぱく質 23.6g	エネルギー 669kcal たんぱく質 28.6g	エネルギー 585kcal たんぱく質 25.7g	エネルギー 575kcal たんぱく質 23.7g	エネルギー 535kcal たんぱく質 22.7g
中	エネルギー 773kcal たんぱく質 28.2g	エネルギー 861kcal たんぱく質 36.5g	エネルギー 760kcal たんぱく質 32.1g	エネルギー 748kcal たんぱく質 29.7g	エネルギー 818kcal たんぱく質 31.4g
	9	**10**	**11** いきいき健康食育の日&和食を味わう献立の日	**12**	**13** ふるさとくまさんデー①「水俣・芦北」メニュー
こんだて	フルーツポンチ カレーピラフ ラビオリスープ (ごはん カレーピラフの具)	キャベツの粒マスタードサラダ かぼちゃフライ コッペパン 米粉のクリームシチュー	茎わかめとごぼうのきんぴら メバルの塩こうじ焼き 麦ごはん 豆乳みそ汁	ゆかり和え ぷちまるごはん 親子煮	大根サラダ 不知火 ココアパン チキンビーンズ
あか	鶏肉 牛乳	牛乳 鶏肉 みそ 生クリーム ツナ チーズ	牛乳 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ 茎わかめ メバルの塩こうじ焼き さつま揚げ	牛乳 鶏肉 ちくわ 高野豆腐 卵	牛乳 鶏肉 ツナ 大豆
き	米 バター ラビオリ 白玉だんご	コッペパン じゃがいも バター 油 砂糖 米粉 白いんげん豆	米 麦 さといも ごま油 ごま 砂糖	米 麦 砂糖 でんぷん	ココアパン じゃがいも 砂糖 油
みどり	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ パセリ みかん パイン 黄桃 りんご りんご果汁 みかん果汁	にんじん たまねぎ しめじ コーン かぼちゃフライ キャベツ きゅうり ズッキーニ パプリカ なす	たまねぎ えのき にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり もやし ゆかり いんげん	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム きゅうり 不知火 にんにく トマト だいこん
小	エネルギー 592kcal たんぱく質 21.6g	エネルギー 660kcal たんぱく質 26.2g	エネルギー 563kcal たんぱく質 25.0g	エネルギー 551kcal たんぱく質 27.0g	エネルギー 608kcal たんぱく質 26.2g
中		エネルギー 875kcal たんぱく質 33.7g	エネルギー 732kcal たんぱく質 31.7g	エネルギー 717kcal たんぱく質 33.8g	エネルギー 805kcal たんぱく質 33.2g
	16	**17**	**18** 小学6年生卒業お祝いメニュー	**19** ふるさとくまさんデー②「水俣・芦北」メニュー	
こんだて	もやしのナムル 麦ごはん 味噌キムチ鍋	海藻サラダ (小)きなこ揚げパン (中)ミルクパン タイピーエン	お祝いゼリー(小のみ) マカロニサラダ 麦ごはん ビーフカレー	おかかふりかけ 魚の甘夏南蛮漬け 麦ごはん 豚汁	
あか	牛乳 つくね 豆腐 鶏肉 みそ 豆乳	(小)きな粉 牛乳 豚肉 海藻 いか ツナ	牛乳 牛肉 チキンハム	牛乳 豚肉 油揚げ ホキ 豆腐 みそ おかかふりかけ	
き	米 麦 さといも ごま ごま油 砂糖	砂糖 はるさめ ごま ごま油 (小)コッペパン・油 (中)ミルクパン	米 麦 じゃがいも マカロニ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 白いんげん豆 (小)お祝いいちごゼリー	米 麦 でんぷん 砂糖 さといも 油	
みどり	キムチ ねぎ キャベツ だいこん ごぼう もやし にんじん ほうれん草	きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり もやし	たまねぎ にんじん グリンピース りんご コーン しょうが にんにく きゅうり キャベツ レモン	にんじん ごぼう はくさい もやし だいこん ねぎ たまねぎ しょうが こんにゃく 甘夏みかん 甘夏みかん果汁	
小	エネルギー 536kcal たんぱく質 20.7g	エネルギー 597kcal たんぱく質 29.5g	エネルギー 735kcal たんぱく質 22.2g	エネルギー 609kcal たんぱく質 28.3g	
中	エネルギー 700kcal たんぱく質 26.0g	エネルギー 740kcal たんぱく質 37.3	エネルギー 891kcal たんぱく質 27.9g	エネルギー 789kcal たんぱく質 35.3g	
	23				
こんだて	梅おかか和え 馬かコロッケ 麦ごはん 魚そうめん汁				
あか	牛乳 魚そうめん かつおぶし ツナ わかめ				
き	米 麦 油 砂糖 馬かコロッケ				
みどり	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし うめ きゅうり				
小	エネルギー 587kcal たんぱく質 21.8g				
中	エネルギー 731kcal たんぱく質 26.5g				

左にごはん・パン、右に大きいおかず、奥に小さいおかずをおきま

体(血・肉・骨)をつくるもとになる(たんぱく質・カルシウム)

ねつや力のもとになる(炭水化物・脂質)

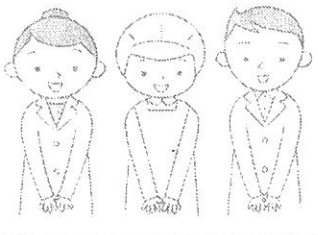
体の調子を整えるもとになる(ビタミン)

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心、安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

1年間ありがとうございました



春休みも朝ごはんをしっかり食べよう

※吹き出しがある「特色のある献立」の日は、食育資料があります。ロイロノート→水俣市先生のみ→食育に入っていますので、給食時間の指導にご活用ください。

★献立は都合により変更することがあります。

(©2010熊本県くまモン)