

令和2年3月 学校給食献立予定表



和水町菊水共同調理場
TEL 86-4236
FAX 86-4313

中止 予定	日	曜	主食	牛 乳	おかず	材料			小学中学		ひとくちメモ
						赤	黄	緑	熱量	たんぱく質	
						主に体の組織をつくる			主にエネルギーになる		
	2	月	麦ごはん	○	ひき肉カレー フルーツミックス	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	米 油 麦 じゃがいも	たまねぎ グリンピース 人参 キウイ しょうが りんご パイン 黄桃	712 21.4	882 25.3	3月は弥生または 花見月とも言いま す。
	3	火	ちらしずし	○	てまりふのすまし汁 さわらの照り焼き 菜の花あえ・ひなあられ	牛乳 わかめ あさり さわら (本かつお) 豆腐	米 ひなあられ ごま 砂糖 てまりふ	ごぼう きぬさや えのき 人参 ねぎ しいたけ 菜の花 れんこん キャベツ きゅうり	651 28.3	779 33.4	ひな祭りの行事 食。健やかな成長 を願います
	4	水	麦ごはん	○	根菜のみそ汁 元気の出るレバー 白菜こんぶあえ	牛乳 油揚げ わかめ みそ 鶏肉 (煮干) レバー	麦 米 カシュナッツ 澱粉 里芋 さつま芋 小麦粉 砂糖 ごま 油	大根 ごぼう きゅうり 人参 ねぎ なら 白菜 しょうが にんにく	685 25.2	851 30.2	玉名農業協同組合 女性部のみなさん が手作りされたみ そです
	5	木	麦ごはん	○	五目煮 小いわし梅の香揚げ なます	牛乳 油揚げ 大豆 鶏肉 こんぶ 小いわし梅の香揚	米 砂糖 油 麦 じゃがいも こんにゃく ごま	れんこん ごぼう 人参 いんげん 大根	670 23.9	867 30.2	小魚は頭からしっ ぽまで、栄養を丸 ごといただきます しょう
西小 南小 中央小	6	金	ひのくにパン	○	きのこのスープ とりの照り焼き 大根サラダ	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉 ツナ	ひのくにパン じゃがいも 油 ピーナツ	しめじ たまねぎ 人参 生姜 えのき 大根 マッシュルーム	609 27.8	753 33.9	ひのくにパンは熊 本県産小麦粉10 0%です
	9	月	麦ごはん	○	もずくスープ 赤魚のみかんソースかけ 千切りじゃがサラダ	牛乳 豆腐 赤魚 もずく 鶏肉 みそ (本かつお)	米 じゃがいも 麦 澱粉 油 小麦粉 砂糖	しいたけ みかん 人参 たまねぎ ねぎ たけのこ きゅうり	633 24.9	789 30.0	みかんソースほみ かん果汁を使って 手作ります
	10	火	ごまごはん	○	八宝菜 ぎょうざ こんぶあえ	牛乳 こんぶ いか 豚肉 ちりめん ぎょうざ うずら卵	米 ごま 油 澱粉	人参 たまねぎ ピーマン たけのこ 白菜 チンゲン菜 しいたけ キャベツ きゅうり	668 23.8	876 30.4	ぎょうざは小学校 2個、中学校3個 です
	11	水	はちみつレモン トースト	○	千りコンカン こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 ひよこ豆 大豆 ツナ	食パン こんにゃく マーガリン はちみつ じゃがいも ごま	レモン たまねぎ 人参 パセリ コーン キャベツ きゅうり	644 24.5	819 30.5	はちみつとレモン 果汁を塗って食パ ンを焼きます
	12	木	麦ごはん	○	つみれ汁 ビビンバ具 お米のタルト	牛乳 いわし 牛肉 みそ たら わかめ 油揚げ (煮干)	米 澱粉 砂糖 麦 油 ごま タルト	ごぼう 人参 きくらげ 大根 ねぎ ほうれん草 ぜんまい 大豆もやし	712 26.4	858 31.5	中学3年生は、今 日で9年間最後の 給食になります
中学	13	金	ミルクパン	○	ほうれん草スパゲティ ちくわのカレー揚げ 白菜とりんごのサラダ	牛乳 竹輪 チーズ 豚肉	ミルクパン スパゲティ 油 小麦粉	玉葱 ほうれん草 レーズン 白菜 マッシュルーム 人参 しめじ りんご きゅうり	619 24.7	—	ほうれん草のカロ テンは油に溶けて 体の栄養になりま す
	16	月	麦ごはん	○	がんもどきの中華煮 いわしの干草焼 かいそうあえ	牛乳 いわし みそ 豚肉 かいそう がんもどき 卵	米 油 ごま 麦 じゃがいも 砂糖 澱粉	人参 白菜 えのき ねぎ たけのこ きゅうり チンゲン菜 しいたけ	675 27.8	859 35.0	いわしの干草焼き は、いわしのすり 身に混ぜて焼 きます
	17	火	麦ごはん	○	紅白すまし汁 手作りハンバーグ もやしのあえもの・ももゼリー	牛乳 (本かつお) はんぺん 豚肉 牛肉 わかめ 豆腐 卵	米 油 ごま 麦 パン粉 澱粉 ももゼリー	人参 もやし えのき たけのこ しめじ ねぎ たまねぎ	702 28.0	910 36.2	小学校の卒業式を 前に、紅白すまし 汁でお祝いします
中央小	18	水	麦ごはん	○	お姫さん団子汁 茎わかめのきんぴら でこぼん	牛乳 油揚げ 鶏肉 茎わかめ (煮干) 大豆	米 油 ごま 麦 さつま芋 小麦粉	大根 ごぼう 人参 ねぎ れんこん でこぼん	664 22.2	846 27.4	ふるさとくまさん デー。地場産物を 使った献立です。
全小	19	木	手作りカレー 万	○	じゃが芋のそぼろ煮 ピーンスサラダ	ヨーグルト 白いんげん豆 豚肉 牛乳 ツナ うずら豆 大豆 厚揚げ 金時豆 鶏肉	ホームケーキミックス じゃがいも 澱粉 油 砂糖 ごま こんにゃく	たまねぎ にんにく 人参 いんげん ねぎ しいたけ 枝豆 きゅうり	— —	720 29.4	カレー万は、カッ プに具を入れて、 ケーキミックスを かけて蒸します
全小	23	月	麦ごはん	○	魚そうめん汁 ピーマンの肉づめ トマトサラダ	牛乳 豚肉 魚そうめん とうふ (本かつお) わかめ チキンハム	米 油 麦 パン粉 澱粉 ごま	ねぎ しめじ 人参 ピーマン たまねぎ トマト きゅうり	— —	776 29.5	ピーマンの苦手な 人もおいしく食べ てほしいメニュー です

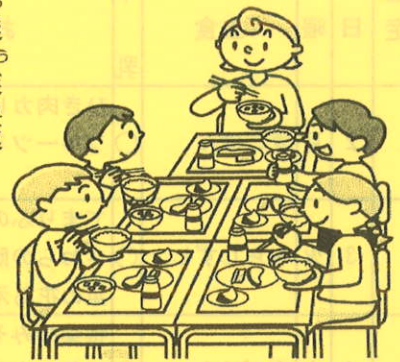
* 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

* だし汁をとる目的で使用する食品を(本かつお)(煮干)と表示しています。

ランチタイム 3月

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。



1年間を振り返ってみましょう。
できていたら、() に○を書きましょう。



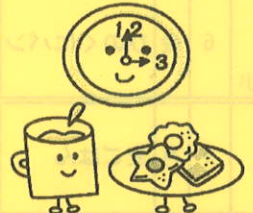
()
食事の前に
必ず手を洗った。

()
食事のマナーを
守ることができた。

()
苦手な食べ物にも
挑戦できた。

()
朝ごはんを
毎日食べた。

()
おやつは時間と
量を決めて食べた。



いい「ウンチ」出ていますか？

皆さんは、どんなウンチが出ていますか？
いいウンチはバナナのような形をしていて、あまり力まなくても、するんと出るのが特徴で、おなかの健康の目じるしともいえます。いいウンチをつくるには、野菜や海藻、豆、きのこなどの食物繊維を多く含む食品を食べること、水分をとること、適度に運動をすること、そしてストレスをためないことがポイントです。



給食週間

～各校の取組の紹介～

菊水中央小学校 1月23日



準備や後かたづけが衛生的で速やかに、そして美しくできるよう、給食時間に毎日頑張る給食委員さん

菊水南小学校 1月29日



保健給食委員さんが劇をして、エプロンの着方や食事のマナーなどで気をつけることを考えてもらいました

お味噌をいただきました

玉名農業協同組合女性部のみなさんが、地元大豆を使って手作りされた8kgもの貴重なお味噌をくださいました。3月4日の味噌汁に使わせていただきます。感謝していただきます。



教育長室でのお味噌の贈呈のようす