



令和8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	しゅしょく (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	きる	みどり	ちようみりょう だし	エネルギー	たんぱく質	
				ちやくやほねになる	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)	
2月	★からいもデー(大津町のさつまいも使用)		とりにく	とりにく	こめ ぶちまるむぎ	たまねぎ にんじん	カレールー す しお	500	15.0	からいもデーです。大津町で育った美味しいからいもを入れたカレーです。からいもは食物繊維が多く、お腹の掃除をしてくれる食材です。
	からいもチキンカレー(ぶちまるごはん)		わかめサラダ	ぎゅうにゅう	ごまあぶら おいおいゼリー	だいこん きゅうり	ウスターソース ワイン	633	17.9	
3火	★行事食:ひなまつり		キムチぶたじるうどん	ぎゅうにゅう	ミルクパン	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	す さけ だしiriこ	510	20.5	人気のキムチ豚汁にうどんを入れてみました。まだまだ寒い日々も、給食で温まってください。ひなあられも食べて、一年の健康と成長を祈りましょう。
	ミルクパン		アーモンドあえ	ぶたにく	うどんめん アーモンド	もやし きゅうり はくさいキムチ	しょうゆ	606	23.8	
4水	にんじゃごはん(むぎごはん)		いもだんごじる	ちりめん	こめ むぎ	にんじん だいこん	けずりぶし	492	17.6	人参とちりめんじゃこをたっぷり使って混ぜご飯の具を作りました。味付けは少し濃い目にしてあるので、ご飯としっかり混ぜて食べてください。
				とりにく	ごま いもだんご あぶら	ねぎ しいたけ	しょうゆ さけ	616	24.2	
5木	ごはん		あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん	キャベツ もやし にんじん	オイスターソース	498	19.4	ナムルは韓国生まれの料理です。色々な野菜を入れて味わうことのできる料理です。健康のために1日に摂りたい野菜の量は350g以上です。
			だいこんのナムル	とりにく あつあげ ツナ	ごま さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり	さけ しお こしょう	609	22.6	
6金	セルフテリヤキバーガー(カットまるパン・テリヤキチキンパティ)		からいもクリームスープ	てりやきチキンパティ	まるパン	キャベツ にんじん	コンソメ	510	22.6	今日はゆでキャベツを添えたセルフバーガーです。手でつかんで食べる給食の日は、改めて食事の手洗いについて考えて欲しいと思っています。
				ぎゅうにゅう とりにく	あぶら さつまいも こめ	たまねぎ コーン	しお	637	27.2	
9月	ぶちまるごはん		いわしおかか	ぎゅうにゅう	こめ ぶちまるむぎ	にんじん だいこん	だしiriこ	505	20.9	給食のいわしの煮物は骨まで食べられ、さらに質の良い調味料だけを使って仕上げられています。しっかりとカルシウムが摂れるおすすめ一品です。
			さつまじる	いわしおかか とうふ	さつまいも こんにやく	しいたけ ねぎ		612	21.5	
10火	ミルクパン		チリソースいため	ぎゅうにゅう	ミルクパン さとう	たけのこ にんじん たまねぎ	さけ しょうゆ こしょう	401	16.7	野菜豊富なチリソース炒めです。野菜が苦手な人にもよく食べてもらいたいという思いで、給食では和え物や炒め物で野菜を多様に取り入れています。
			はるさめスープ	あつあげ にくだんご	でんぶん はるさめ ごまあぶら	ピーマン キャベツ にんにく	ケチャップ トウバンジャン	552	22.4	
11水	おやこどん(むぎごはん)		おかかあえ	とりにく たまご あぶらあげ	こめ むぎ さとう	たまねぎ にんじん	けずりぶし	471	20.2	「おかか」はかつお節です。かつお節はかつおを長時間かけて乾燥させたものです。日本の伝統食品で、和食の「だし」には欠かせない存在です。
				ぎゅうにゅう	でんぶん	もやし しいたけ ねぎ	だしこんぶ	609	25.6	
12木	ごはん		だいこんとうやどうふのうま	ぎゅうにゅう	こめ ねりごま	だいこん にんじん もやし	けずりぶし	529	21.2	高野豆腐はたんぱく質やカルシウムが摂れる食品です。カルシウムを骨にためられるのは20歳頃までです。今のうちにカルシウムをたくさん摂りましょう。
			もやしのアーモンドごまあえ	とりにく ちぎりあげ	でんぶん アーモンド	えだまめ きゅうり	しょうゆ さけ	659	26.4	
13金	ミルクパン		かぼちゃひきにくフライ	ぎゅうにゅう	ミルクパン	たけのこ にんじん キャベツ	パイタン	503	19.5	タイピーエンは熊本県の郷土料理です。太平(たいへい=平和)と燕(えん=つばめ)から、平和で幸せを願う料理という意味が込められています。
			タイピーエン	ぶたにく いか うずらたまご	あぶら はるさめ	きくらげ ねぎ	さけ しょうゆ	693	25.1	
16月	ぶちまるごはん		やさいとうふハンバーグ	ぎゅうにゅう	こめ ぶちまるむぎ	キャベツ にんじん	けずりぶし	490	18.6	ちゃんこ汁は野菜と焼き豆腐を入れてしょうゆ味で仕上げました。削り節の「だし」のうま味や野菜の甘みをしっかり感じながら味わって欲しい一品です。
			ちゃんこじる	やさいとうふハンバーグ	しらたき	しいたけ もやし ねぎ	しょうゆ さけ	605	24.2	
17火	★ふるさとくまさんデー(阿蘇)		たかなスパゲティ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ さとう	たまねぎ にんじん しめじ	ワイン しょうゆ	506	18.5	今日はふるさとくまさんデーです。阿蘇の味として、高菜漬けを紹介します。ふるさとくまさんデーのおたよりもぜひ見てください。
	コッペパン		あまなつサラダ	とりにく	コッペパン スパゲティ	たまねぎ にんじん しめじ	ワイン しょうゆ	636	22.5	
18水	むぎごはん		こやどうふとキャベツのもの	ぎゅうにゅう こやどうふ とりにく	こめ むぎ	キャベツ たまねぎ	しょうゆ	-	-	豆類は苦手な人もいますが、成長期の皆さんの健康を支えるたんぱく質や食物繊維、カルシウムが豊富なので、給食ではすすんで取り入れています。
			ピーズあえ	だいず おおふくめ	はるさめ さとう あぶら	にんじん しいたけ	みりん さけ	685	25.8	
19木	ごはん		やさいコロケ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ	コーン にんじん	しょうゆ こしょう	-	-	卵はたんぱく質をはじめ、体にとって大切な栄養素がまんべんなく入った食品と言えます。毎日の食事に取り入れやすい点もおすすめポイントです。
			かきたまじる	たまご	あぶら でんぶん	たまねぎ ねぎ	さけ しお	605	19.9	
23月	あげパン		キャベツいりひらつくね	ぎゅうにゅう きなこ	あぶら くらざとう	だいこん にんにく	しお チキンがらスープ	-	-	何度も試作をし、計画を練り、あげパンができました。次回にもつなげることが目標です。みんな楽しんで食べてもらえる、とても嬉しいです。
			コンソメスープ	ベーコン	コッペパン	キャベツ にんじん	コンソメ しょうゆ	624	22.6	
				キャベツいりひらつくね		えのきたけ コーン	ワイン こしょう	817	29.1	

☆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・おいおいゼリーは行事食のため、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食事マナー、毎日の家庭での食事の仕方などはどうだったでしょうか。この一年を振り返りながら、今年度最後の給食を楽しく味わって食べましょう。

