

# 3月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
2	月	しろごはん		きつねうどん れんこんチップスサラダ あじつけのり	こめ うどんめん あぶら ごま こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう のり えび あぶらあげ とりにく かまぼこ かつおぶし	しいたけ れんこん キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	786 29.7	907 32.1	
3	火	ちらしずし ひなあられ ひなまつり		すましじる さかなのかりかりフライ こまつなのおひたし	こめ さとう ふ あぶら もちごめ じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく かまぼこ ホキ かつおぶし きんしたまご	ごぼう にんじん ねぎ たけのこ しいたけ いんげん れんこん かんぴょう こまつな もやし	574 22.1	730 27.0	
4	水	あげパン		ごまみそに カラフルサラダ	コッパン あぶら さとう じゃがいも こんにゃく でんぷん こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう きなこ とりにく あつあげ チーズ	かぼちゃ にんじん いんげん えだまめ しいたけ ごぼう きゅうり トマト たまねぎ	722 28.4	905 34.7	
5	木	むぎごはん		とうふのみそしる とりにくのゆずみそやき かぼちゃのアーモンドサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さつまいも アーモンドダイス	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ かたくちいわし とりにく チーズ	にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ えだまめ ゆず	735 28.3	913 33.7	
6	金	むぎごはん		カツカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スkimミルク ぶたにく ヨーグルト たまご	たまねぎ にんじん グリーンピース りんご もも パナナ みかん	821 24.2	982 30.3	
9	月	しろごはん		キャベツとくだんごのスープ いわしおかに ポテトサラダ	こめ でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご いわし ハム チーズ かつおぶし	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり ねぎ	715 28.8	862 33.7	
10	火	さんさいおこわ		たまごスープ ちゅうかあえ デコボン	こめ もちごめ あぶら でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご かたくちいわし やきぶた	さんさい しいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ きくらげ きゅうり もやし デコボン	541 21.1	655 24.7	中3
11	水	クロワッサン		ミトソーススパゲティ サラたまドレッシングサラダ	クロワッサン あぶら スパゲティ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム かいそう ぎゅうにく	たまねぎ にんじん セロリ ピーマン にんにく きゅうり トマト コーン	645 23.3	757 28.7	中3
12	木	しろごはん		たけのこのみそしる さんしょくそばろ ツナサラダ	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ かたくちいわし ツナ とりにく たまご いんげん	たけのこ しょうが コーン キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	599 26.2	725 31.0	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。  
旬の食材や地産地消の食材は、一コマで紹介しています。  
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)  
下:たんぱく質量(g)になり  
ます。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

## 1年間をふり返ろう!

今年度も残りわずかとなりました。

給食時間や学活などで学んだ、食に関する事を思い出してみてください。

「給食に関わっている人や食べ物に感謝すること」「食事のマナー」「赤・黄・緑の食べ物」「5大栄養素」「6つの食品群」「食品ロス」「大豆について」・・・様々なことを学んだのではないのでしょうか。

『お弁当の日』では、それぞれがしっかり取り組むことができていました。『お弁当の日』を通して新しい学びはありましたか？

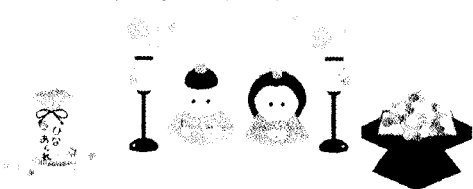
1年間をふり返って、学んだことを整理して、4月からの新しい学年でぜひ生かしてください。

中学校3年生は、3月13日が9年間、最後の給食になります。最後までおいしい給食を食べてもらえるよう、心を込めて作ります。卒業おめでとうござい  
ます!

ひな祭りは、『桃の節句』ともよばれ、ひな人形を飾ったり、ちらしずしやひなあられを食べたりします。

給食でも、3月3日(火)にちらしずしとひなあられが出る予定です。

健やかな成長と幸せを願いながら、ひな祭りを楽しみましょう!



湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょうのおもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	小学校	中学校	
13	金	中学校3年生最後 たこめし おくままき お祝いケーキ	●	オニオンスープ とりにくのからあげ ごまネーズあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ でんぶん ごま おくままき	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ちくわ たこ	たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく きゅうり キャベツ ごぼう えだまめ	819	959	
16	月	しろごはん 6年生バイキング	●	やさいとベーコンスープ つくねとこんさいのあまからに パンサンスー	こめ マカロニ あぶら じゃがいも さとう はるさめ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム とりにく きんしたまご	コーン たまねぎ にら にんじん はくさい パセリ れんこん きゅうり ごぼう	785		中学校
17	火	むぎごはん	●	のっぺいじる てばもとのさっぱり ブロッコリーとエビのサラダ	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし てばもと えび たまご	だいこん にんじん しいたけ ごぼう ねぎ しょうが コーン ブロッコリー	620	840	中3
18	水	しょくパン	●	かぼちゃのポタージュ スコッチエッグ いちごジャム	しょくパン さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム たまご ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ いちご レモン	670	803	中3
19	木	むぎごはん	●	たんたんみそじる あじフライ コーンサラダ	こめ むぎ ごまあぶら ごま パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あじ たまご ハム	たけのこ もやし にら きくらげ コーン キャベツ たまねぎ きゅうり		812	小学校・中3
23	月	しろごはん	●	もずくスープ えびフライ トマトとツナのサラダ	こめ あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく かつおぶし えび ツナ もずく	しいたけ ねぎ トマト きゅうり コーン	668		小学校・中3

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。  
旬の食材や地産地消の食材は、一ロメモで紹介しています。  
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)  
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

湯前町の名菓を食べよう!

みなさんご存じの通り、湯前町にはおいしいお菓子屋さんがいくつもあります。  
給食で湯前町の名菓を食べよう! ということで、今回登場する名菓は...



庄籠製菓舗さんの『奥くま巻き』

～庄籠製菓舗さんへインタビューしました～

Q1 どのような想いで作られていますか?

湯前・水・多良木(奥球磨)地域のお土産、名物になればと思い作り始めましたが、おかげさまで人吉球磨全域の方々にかわいがってもらって大変うれしく思います。

皆様に感謝の気持ちでこれからもがんばります。

Q3 製菓店で大変なことはどのようなことですか?

毎日同じ味、同じ品質でお菓子を提供するのはとても難しく、大変なことです。

Q2 『奥くま巻き』はどのようなお菓子ですか?

直径7～8cm、長さ50cmのロングロールケーキです。  
ケーキの箱には、人吉・球磨をイメージしたかわいいイラストがのっています。

Q4 子どもたちにひとことお願いします。

みなさんが大人になっても覚えているような、みなさんの子どもや孫にも食べさせたいと思ってもらえるような、そんなお菓子作りをがんばります。  
ぜひ、お店に来てくださいね♪