



れいわ7ねん 3がつ こんだてよていひょう



走湯小・緑川小・網田小

宇土市学校給食センター

日 曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		
				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
				おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる			
3月3日 ひなまつり				つみれじる ホキてんたまあげ なのはなあえ ひなあられ	こめ むぎ もちごめ あぶら さとう ごま こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう タラ ホキ とうふ わかめ あおさ かんてん (だし：かつお こんぶ)	にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけなのはな かぼちゃ ほうれんそう とうもろこし ねぎ	588	22.0
3	月	むぎごはん		はるキャベツのわふうスパゲティ チキンナゲット あまなつサラダ	パン くらざとう さとう スパゲティ バター あぶら コーンスターチ パンこ こむぎこ コーングリッツ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ にんにく きゅうり あまなつみかん	628	23.0
4	火	こくとうパン		はくさいのみそしる とうふハンバーグのわふうソース きりぼしだいこんのごまずあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま でんぷん パンこ	ぎゅうにゅう とうふ あつあげ とりにく むぎみそ (だし：いりこ)	にんじん だいこん ねぎ はくさい たまねぎ きゅうり えのきたけ きりぼしだいこん	561	21.2
5	水	むぎごはん		コーンクリームスープ にくだんごのあまずだれ グリーンサラダ	パン あぶら ドレッシング しろいんげんまめ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく ぶたにく ぎゅうにく	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし キャベツ	596	22.1
6	木	ミルクパン		鶴城中リクエスト給食					
7	金	むぎごはん		たまごとわかめのスープ ぶたキムチ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご とうふ ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし えのきたけ はくさいキムチ	578	25.9
10	月	むぎごはん		ワンタンスープ とりにくのマーマレードやき マスタードサラダ	こめ むぎ ワンタン さとう あぶら マーマレードジャム	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ にんにく きゅうり きくらげ チンゲンサイ とうもろこし	594	23.9
11	火	パインパン		ミネストローネ ほうれんそうオムレツ ツナとれんこんのサラダ	パン マカロニ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ でんぷん ミックスビーンズ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ たまご	パイン たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし ほうれんそう にんにく きゅうり れんこん トマト	576	22.1
12	水	麦ごはん		ごもくじる みそカツ やさいのいそあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま パンこ でんぷん こんにやく	ぎゅうにゅう ちくわ かまぼこ あつあげ ぶたにく あかみそ のり (だし：いりこ)	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ もやし キャベツ ほうれんそう にんにく	608	22.3
うとんうまかデー (不知火)				あつあげのちゅうかに はるさめかいそうサラダ しらぬい	こめ むぎ でんぷん さとう えんどうまめはるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かいそう	たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり チンゲンサイ にんにく キャベツ しょうが ほししいたけ しらぬい	618	25.0
13	木	むぎごはん		まごわやさしい給食					
14	金	むぎごはん		さつまいものみそしる カツオカツ アーモンドサラダ	こめ むぎ さつまいも あぶら アーモンド パンこ さとう こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ チキンハム カツオ わかめ むぎみそ (だし：いりこ)	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	590	19.9
17	月	むぎごはん		はるさめのねぎごまスープ はるまき ナムル	こめ むぎ えんどうまめはるさめ ごま ごまあぶら あぶら さとう こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり しょうが もやし たけのこ	573	16.6
18	火	まるパンカット		やさいスープ てりやきチキンパティ マカロニサラダ	パン じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく チキンハム	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	580	24.6
ふるさとくまさんデー (宇城)				にらたまスープ ぶたにくとれんこんのちゅうかいため 宇土産やきのり	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく ベーコン のり	たまねぎ えのきたけ にんじん にら れんこん チンゲンサイ にんにく しょうが	564	24.9
19	水	むぎごはん							
20	木	今月は、網田漁協さんからいただいたのりを使用しています。			しゅんぶんのひ				
21	金	むぎごはん		ポークカレー パリパリポテトのサラダ (サラダ・ポテトチップス) やきプリンタルト	こめ むぎ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら やきプリンタルト つぐ前に混ぜ合わせます。	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム チーズ	にんじん たまねぎ レタス キャベツ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし トマト りんご レモンかじゅう	769	21.0
24	月	そつぎょうしき							
25	火	トマトピラフ (減)		ラビオリスープ やさいコロッケ ツナごぼうサラダ	こめ ごま こむぎこ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ こめこ じゃがいも さつまいも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン ツナ だいず	たまねぎ トマト とうもろこし キャベツ にんじん しめじ しいたけ ごぼう きゅうり グリンピース ねぎ	652	19.5

※献立は、都合により変更する場合があります。

今月の
給食目

1年間を振り返ろう

宇土市学校給食センターでは、年に1回ずつ各学校・園からのリクエスト給食を取り入れています。やはりカレーが1番人気で、ほとんどの学校からリクエストの候補にあがっていました。リクエスト給食の献立は、栄養バランスや施設・設備、作業面を考慮して、調整しています。来年度も実施する予定にしていますので、楽しみにしててくださいね。

宇土幼稚園 ごはん 牛乳 塩ラーメン れんこんとひき肉の照り焼き 宇土産焼きのり	花園幼稚園 米粉入りにんじんパン 牛乳 トマトクリームスパゲティ カラフルサラダ	宇土小学校 麦ごはん 牛乳 タイピーエン ぎょうざ れんこん入りポテトサラダ	花園小学校 麦ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツ杏仁	走湯小学校 麦ごはん 牛乳 マーボー春雨 海藻サラダ 冷凍みかん	網津小学校 麦ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツあえ
宇土東小学校 丸パン 牛乳 野菜スープ 照り焼きチキン マカロニサラダ	網田小学校 麦ごはん 牛乳 豆腐と大根のみそ汁 ソースかつ グリーンサラダ	緑川小学校 麦ごはん 牛乳 中華スープ 照り焼きチキン 海藻サラダ	住吉中学校 麦ごはん 牛乳 野菜スープ 豚キムチ ムース	網田中学校 コッパパン 牛乳 冬野菜シチュー スティックドッグ コールスローサラダ	鶴城中学校 麦ごはん 牛乳 わかめスープ 豚キムチ

今年度の給食も残り少なくなりました。おいしく食べて、たのしい給食時間を過ごしてもらえたらうれしいです。
年長、小6、中3のみなさんには、卒園・卒業お祝いの給食を計画しています。お楽しみに♪