



# 令和7年 3月 献立予定表



住吉中

宇土市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					黄 主にエネルギーになる	赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3月3日 ひなまつり									
3	月	麦ごはん		つみれ汁 ホキ天玉あげ 菜の花あえ ひなあられ	米 麦 もち米 油 砂糖 ごま 小麦粉 でんぷん	牛乳 タラ ホキ 豆腐 わかめ あおさ 寒天 (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	733	25.9
4	火	黒糖パン		春キャベツの和風スパゲティ チキンナゲット 甘夏サラダ	パン 黒砂糖 砂糖 スパゲティ バター 油 コーンスターチ パン粉 小麦粉 コーングリッツ	牛乳 ベーコン 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ にんにく きゅうり 甘夏みかん	810	28.3
5	水	麦ごはん		白菜のみそ汁 豆腐ハンバーグの和風ソース 切干大根のごま酢あえ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま でんぷん パン粉	牛乳 厚揚げ 豆腐 鶏肉 麦みそ (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	726	26.1
6	木	ミルクパン		コーンクリームスープ 肉団子の甘酢だれ グリーンサラダ	パン 油 ドレッシング 白いんげん豆 砂糖 でんぷん	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 豚肉 牛肉	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	749	27.5
鶴城中リクエスト給食									
7	金	麦ごはん		卵とわかめのスープ 豚キムチ <small>宇土産焼きのり・お祝いデザート(中3のみ)</small>	米 麦 ごま油 でんぷん	牛乳 鶏肉 わかめ 卵 豆腐 豚肉 赤みそ	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	754	32.6
10	月	振替休業日							
11	火	パインパン		ミネストローネ ほうれん草オムレツ ツナとれんこんのサラダ	パン マカロニ じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油 ミックスビーンズ でんぷん	牛乳 ベーコン ツナ 卵	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	735	27.0
12	水	麦ごはん		五目汁 みそカツ 野菜のいそあえ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま パン粉 でんぷん こんにやく	牛乳 ちくわ 厚揚げ かまぼこ 豚肉 赤みそ 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	792	27.6
うどんうまかデー (不知火)									
13	木	麦ごはん		厚揚げの中華煮 春雨海藻サラダ 不知火	米 麦 でんぷん 砂糖 えんどう豆春雨 ごま ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ 海藻	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	802	31.0
まごわやさしい給食									
14	金	麦ごはん		さつまいものみそ汁 カツオカツ アーモンドサラダ	米 麦 さつまいも 油 アーモンド パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ チキンハム カツオ 麦みそ (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	741	23.5
17	月	麦ごはん		春雨のねぎごまスープ 春巻 ナムル	米 麦 えんどう豆春雨 ごま ごま油 油 砂糖 小麦粉 でんぷん	牛乳 豚肉	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	707	19.5
18	火	丸パンカット		野菜スープ 照り焼きチキンパティ 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 パン粉 でんぷん	牛乳 ウインナー 鶏肉 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	728	29.9
ふるさとくまさんデー (宇城)									
19	水	麦ごはん		にらたまスープ 豚肉とれんこんの中華炒め 宇土産焼きのり	米 麦 でんぷん 砂糖 ごま油	牛乳 卵 豆腐 豚肉 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	737	31.0
20	木	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">             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。           </div> 春分の日							
21	金	麦ごはん		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) 焼きプリンタルト <small>つく前に混ぜ合わせます。</small>	米 麦 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 焼きプリンタルト	牛乳 豚肉 チーズ チキンハム	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 レモン果汁	965	25.4
24	月	麦ごはん		根菜入りつくね汁 魚のみそマヨネーズ焼き ミモザサラダ	米 麦 砂糖 油 さといも ノンエッグマヨネーズ でんぷん 上新粉	牛乳 鶏肉 豆腐 タラ チーズ 卵 麦みそ (だし: かつお こんぶ)	はくさい だいこん にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり えのきたけ	760	30.0

※献立は、都合により変更する場合があります。

今月の給食目標

## 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。やはりカレーが一番人気で、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、楽しみにしていただきたいと思います。

<b>宇土幼稚園</b> 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	<b>花園幼稚園</b> 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	<b>宇土小学校</b> 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	<b>花園小学校</b> 麦ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツ杏仁	<b>走湯小学校</b> 麦ごはん 牛乳 マーボー春雨 海藻サラダ 冷凍みかん	<b>網津小学校</b> 麦ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツあえ
<b>宇土東小学校</b> 丸パン 牛乳 野菜スープ 照り焼きチキン マカロニサラダ	<b>網田小学校</b> 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	<b>緑川小学校</b> 麦ごはん 牛乳 中華スープ 照り焼きチキン 海藻サラダ	<b>住吉中学校</b> 麦ごはん 牛乳 野菜スープ 豚キムチ ムース	<b>網田中学校</b> 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	<b>鶴城中学校</b> 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♪