



にち	よう	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 おもにエネルギーになる	あか おもにからだをつくる	みどり おもにからだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2026年度 宇土産のり初登場									
2	げつ	むぎごはん(減)		トックスープ キンパふうまぜごはんのぐ ツナマヨあえ 宇土産やきのり	こめ むぎさとう ごまあぶら トック ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ぎゅうにく ツナ のり あかみそ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ きくらげ にんにく しょうが つぼづけ はくさい キムチ きゅうり ほうれんそう キャベツ とうもろこし	590	22.5
【桃の節句】3月3日									
3	か	ミルクパン		やさいのスープに オムレツ だいちとさつまいものあまからあげ ミニひなまつりゼリー	パン さとう あぶら じゃがいも さつまいも でんぷん ごま ももゼリー	ぎゅうにゅう カクテルウインナー だいち あおさ たまご とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ トマト	702	26.8
走湯小リクエスト給食									
4	すい	むぎごはん		はるさめスープ ハンバーグのトマトソース ごまあえ	こめ むぎさとう あぶら えんどうまめはるさめ ごまあぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ねぎ トマト もやし にんにく ほうれんそう きゅうり	605	23.4
食育わくわくデー【郷土料理】									
5	もく	むぎごはん		みそだごじる ホキあおのりフライ うめおかかあえ	こめ むぎさとう あぶら ちぎりだんご さつまいも こむぎこ でんぷん パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ あぶらあげ こんぶ かつおぶし むぎみそ あおさ(だし:いりこ)	にんじん はくさい だいこん ごぼう ねぎ きゅうり もやし うめしそ	610	23.6
6	きん	むぎごはん		チキンカレー チーズサラダ てづくりチョコレートケーキ	こめ むぎさとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター コーンスターチ チョコレート	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム たまご	にんじん たまねぎ トマト りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし パナナ	791	22.2
9	げつ	むぎごはん		こめこワンタンスープ ハニーマスタードチキン トマトのマリネ	こめ むぎさとう あぶら はちみつ こめこワンタン でんぷん コーンスターチ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	はくさい にんじん たまねぎ きくらげ もやし ねぎ にんにく とうもろこし トマト きゅうり キャベツ パプリカ	675	23.5
10	か	こめこパン		トマトクリームスパゲティ はなやさいサラダ 宇土産しらぬい	パン スパゲティ オリーブオイル パター ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン クリーム チーズ	たまねぎ しめじ エリンギ トマト キャベツ アスパラガス パセリ にんにく ブロッコリー きゅうり カリフラワー とうもろこし しらぬい	658	24.4
11	すい	むぎごはん		にくじゃが ひじきサラダ 1食めかぶ	こめ むぎさとう あぶら じゃがいも こんにやく ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちぎりあげ ひじき めかぶ	にんじん たまねぎ いんげん もやし きゅうり とうもろこし	607	22.4
12	もく	まるパンカット		ほうれんそうとたまごのスープ メンチカツ コールスロー	パン さとう あぶら ドレッシング パンこ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ツナ ぶたにく	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし	619	25.0
13	きん	むぎごはん		かぼちゃのみそしる さばのてりやき ごもくいため	こめ むぎさとう こんにやく ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ さば ぎゅうにく むぎみそ(だし:いりこ)	にんじん たまねぎ かぼちゃ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	628	24.6
うどんうまかデー【ミニトマト】									
16	げつ	むぎごはん		マーボーどうふ ちゅうかサラダ ミニトマト(2個)	こめ むぎさとう ごまあぶら でんぷん りょくとうはるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち フレーク とうふ ハム あかみそ	たまねぎ にんじん たけのこ ミニトマト ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ きくらげ とうもろこし	605	23.3
17	か	ひのくにパン		ブラウンシチュー ミモザサラダ もちクリーム	パン さとう じゃがいも オリーブオイル もちクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご	にんじん しめじ たまねぎ セロリ トマト にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	747	29.0
ふるさとくまさんデー【宇城】 まごわやさしい給食									
18	すい	むぎごはん		しらたまだごじる いわしのうめに れんこんのごまネーズあえ	こめ むぎさとう もち さつまいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく いわし ツナ (だし:かつおぶし こんぶ)	にんじん だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ キャベツ れんこん きゅうり とうもろこし うめ	596	26.9
19	もく	むぎごはん		あつあげのみそしる しおこうじチキンカツ そくせきづけ	こめ むぎさとう あぶら ごま パンこ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく かつおぶし わかめ むぎみそ(だし:いりこ)	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり こまつな つぼづけ	587	22.9
20	きん	しゅんぶんのひ							
23	げつ	むぎごはん		ポークカレー フルーツあえ	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー ぶどうゼリー マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが トマト パイン もも みかん	659	19.1
24	か	そつぎょうしき							
25	すい	ごはん(減)		しょうゆラーメンのスープ ラーメンのめん バンバンジーサラダ 1食ふりかけ	こめ さとう あぶら ちゅうかめん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう チャーシュー とりにく かいそうミックス ふりかけ (だし:こんぶ)	たけのこ もやし ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	600	24.2

※献立は都合により変更する場合があります。

3月の  
給食目標

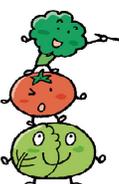
郷土料理を知ろう

郷土料理とは、その土地の気候風土や歴史、生活習慣に深く根ざし、地元の食材を生かして昔から受け継がれてきた伝統的な料理のことで、日本の食生活を支える基盤となっていました。しかし近年、食の欧米化・多様化、調理の煩雑さ、後継者不足等により、その食文化が失われつつあります。郷土料理は、その土地の歴史や先人の知恵が詰まった「かけがえのない財産」です。次世代へ受け継ぎ、日本ならではの食文化を大切にしていってほしいと願っています。

食育わくわくデー【郷土料理】



今月の食育わくわくデーでは、熊本県内全域の郷土料理として愛されている「だご汁」が登場します。小麦粉や米粉を合わせて練っただんごを、給食センターで一つつ手作業でちぎり入れて作ります。調理の都合上、5日(木)、13日(金)に学校を分けて実施する予定です。



小学6年生・幼稚園年長組を対象に、卒業・卒園お祝いメニューを実施する予定です。10日(火)、17日(火)に分けてスペシャル給食を提供します。おいしく食べて、楽しい給食の時間を過ごしてくださいね。



ふるさとくまさんデー

熊本県の「おいしい!」を紹介しています

3月は「宇城地区」を紹介します。宇城地区では、れんこんや白玉粉の原料になるもち米が特産品です。れんこんは、穴が開いていることから「見通しがよい」として縁起物とされています。お正月のおせち料理にも使われていますね。また、小川町は良質なもち米と清らかな地下水に恵まれ、昔から白玉粉づくりがさかんな地域です。白玉だんごは、和菓子や汁物、デザートなど幅広く使われています。給食では、白玉だんご汁とれんこんを使ったサラダを作ります。



～宇土のおいしい食べ物を紹介する日～

うどんうまかデー

16日(月)は、走湯地区の平野さんが栽培されている「ミニトマト」が登場します。「ロイヤルパッション」という品種で、果肉が厚く、甘みとうまみが強いミニトマトです。ハチを使って受粉させたり、サイズごとに分けたり、いろいろな工夫を重ねて栽培されています。平野さんが愛情をこめて、1粒1粒丁寧に育てられているミニトマトを味わって食べましょう。



生産者の平野さん(走湯地区)