



令和7年度 3月 献立予定表



中学校

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)
2026年産 宇土産のり初登場									
2	月	麦ごはん(減)		トックスープ キンパ風まぜごはんの具 ツナマヨ和え 宇土産焼きのり	米 麦 砂糖 ごま油 トック ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン 豚肉 牛肉 ツナのり 赤みそ	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 つば漬 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	780	28.3
【桃の節句】3月3日									
3	火	ミルクパン		野菜のスープ煮 オムレツ 大豆とさつまいもの甘辛揚げ ミニひなまつりゼリー	パン 砂糖 油 じゃがいも さつまいも でんぷん ごま ももゼリー	牛乳 カクテルウインナー 大豆 あおさ 卵 鶏肉	にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ トマト	901	34.5
走湯小リエスト給食									
4	水	麦ごはん		春雨スープ ハンバーグのトマトソース ごま和え	米 麦 砂糖 油 えんどう豆春雨 ごま油 ごま でんぷん	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉	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	751	27.2
食育わくわくデー【郷土料理】									
5	木	麦ごはん		みそだご汁 ホキ青のりフライ 梅おかか和え	米 麦 砂糖 油 ちぎりだんご さといも 小麦粉 でんぷん パン粉	牛乳 鶏肉 ホキ 油揚げ 昆布 かつお節 麦みそ 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	795	28.9
6	金	麦ごはん		チキンカレー チーズサラダ 手作りチョコレートケーキ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 バター コーンスターチ チョコレート	牛乳 鶏肉 チーズ ハム 卵	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	980	26.8
9	月	振替休業日							
10	火	米粉パン		トマトクリームスパゲティ 花野菜サラダ 宇土産しらぬい	パン スパゲティ オリーブオイル バター ドレッシング	牛乳 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	828	30.4
11	水	麦ごはん		肉じゃが ひじきサラダ 1食めかぶ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ ちぎり揚げ 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	790	27.9
12	木	丸パンカット		ほうれん草と卵のスープ メンチカツ コールスロー	パン 砂糖 油 ドレッシング パン粉 小麦粉 でんぷん	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 ツナ 豚肉	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	811	31.8
13	金	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 さばの照り焼き 五目炒め	米 麦 砂糖 こんにゃく ごま ごま油	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ さば 牛肉 麦みそ(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	782	29.1
うとんうまかデー【ミニトマト】									
16	月	麦ごはん		マーボー豆腐 中華サラダ ミニトマト(2個)	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん 緑豆春雨 ごま	牛乳 豚肉 大豆 フレーク 豆腐 ハム 赤みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ミニトマト 干しいたけ 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	785	29.4
17	火	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 砂糖 じゃがいも オリーブオイル もちクリーム	牛乳 豚肉 チーズ 卵	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	805	27.9
ふるさとくまさんデー【宇城】 まごわやさしい給食									
18	水	麦ごはん		白玉だんご汁 いわしの梅煮 れんこんのごまネーズ和え	米 麦 砂糖 もち さといも でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	牛乳 鶏肉 いわし ツナ (だし:かつお節 昆布)	にんじん だいこん 干しいたけ 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	776	33.4
19	木	麦ごはん		厚揚げのみそ汁 塩麹チキンカツ 即席漬	米 麦 砂糖 油 ごま パン粉 小麦粉 でんぷん	牛乳 厚揚げ 鶏肉 かつお節 わかめ 麦みそ(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 つば漬	787	29.4
20	金	春分の日							
23	月	麦ごはん		ポークカレー フルーツ和え	米 麦 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	牛乳 豚肉 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	858	23.4
24	火	ピザドッグ		コーンクリームスープ じゃこナッツサラダ	パン 砂糖 油 じゃがいも オリーブオイル アーモンド コーンスターチ	牛乳 ウインナー ベーコン チーズ クリーム ちりめん	ピーマン にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり ブロッコリー にんにく トマト	850	34.2
25	水	ごはん(減)		しょうゆラーメンのスープ ラーメンの麺 パンパンジーサラダ 1食ふりかけ	米 砂糖 油 中華麺 ごま ごま油	牛乳 チャーシュー 鶏肉 海藻ミックス ふりかけ (だし:昆布)	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	777	30.1

※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ごを、給食センターで一つ一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」として縁起物として知られています。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～

うとんうまかデー

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た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)