


日	曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務 7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
			エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他				
1	水	ふじのうしじまパン	パン ジャム	チーズ			小麦 乳 卵	674		
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		ぶたにくのバーベキューソース	砂糖	ぶた肉			塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 清酒			
		みずなサラダ	油 砂糖			キャベツ きゅうり みずな	醤油		小麦	
		ホワイトシチュー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	とり肉 あさり 牛乳		にんじん たまねぎ マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう コンソメ		乳 小麦	
2	木	【図書コラボ献立】	「三月ひなのつき」から「ちらしずし」を紹介します。							
		ちらしずし	米 油 砂糖		油揚げ むきえび 卵	にんじん いんげん		醤油 酢		643
		ぎゅうにゅう			牛乳			乳		
		さわらのゆうあんやき			さわらの幽庵漬				小麦	
		おひたし				こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
		いなかじる	じゃがいも 油	生揚げ	えのきたけ しめじ ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな こんにゃく	清酒 醤油 みりん 塩 だし(削り節)	小麦			
3	金	【ひな祭り献立】	ひな祭りとは、3月3日の桃の節句のことで、女の子のお祝いをする日。女の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをします。							
		てまきずし すめし	米					酢		621
		やきのり			のり					
		たまごやき			たまごやき				小麦 卵	
		とんかつ			とんかつ				小麦	
		ぎゅうにゅう			牛乳				乳	
		なのはなのごまあえ	ごま 砂糖			なばな はくさい	醤油 清酒			
		おすいもの			わかめ 豆腐 かまぼこ	えのきたけ にんじん ほうれんそう	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦		
ひしもち	ひしもち									
6	月	やきそば	むしちゅうかめん 油 ごま	ぶた肉		キャベツ もやし たまねぎ にんじん	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース	小麦	649	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		ポテのピザソースやき	じゃがいも 油	ベーコン チーズ	たまねぎ		塩 こしょう ピザソース	小麦 乳		
		スーミータン	かたくり粉 ごま油	とり肉 卵	とうもろこし こまつな	塩 清酒 コンソメ	卵			
		ぼんかん			ぼんかん					
7	火	ごはん	米						682	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		だいずコロツケ	じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 だいず 卵	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵			
		あおなとあぶらあげのいためもの	ごま油	油揚げ	こまつな にんじん	塩 こしょう 醤油	小麦			
		はるキャベツのスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	塩 こしょう 醤油 鶏がら	小麦			
8	水	ごはん	米						645	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		わふうハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 チーズ 卵 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	小麦			
		きりぼしだいこんのにつけ	砂糖 油	油揚げ	切り干しだいこん にんじん いんげん 干しいたけ	清酒 醤油	小麦			
		みそけんちんじる	さといも	豆腐 みそ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう こまつな	だし(煮干し 削り節)				
9	木	カレーライス ごはん	米						645	
		ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳			
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		ツナサラダ	ごま ドレッシング	ツナ	こまつな キャベツ にんじん			小麦		
		いちご			いちご					
10	金	きな粉揚げパン	パン 砂糖 油	きな粉			塩	小麦 乳	690	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		鶏肉のトマト煮	油	とり肉 チーズ	たまねぎ トマト	清酒 塩 こしょう 中濃ソース コンソメ トマトケチャップ	乳			
		ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦			
		ヨーグルト		ヨーグルト				乳		
13	月	【外国の料理紹介】	フィリピンの料理を紹介します。							
		ごはん	米						636	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		アドボ	じゃがいも 油 砂糖 でん粉	ぶた肉 うずら卵	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	酢 清酒 醤油	小麦			
		ソーバス	マカロニ	とり肉 牛乳 ベーコン	しょうが にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー こまつな	塩 こしょう コンソメ 鶏がら	小麦 乳			
		マンゴープリン	マンゴープリン					卵 乳		

14	火	キムタクごはん	米 油 ごま油	ぶた肉	キムチ白菜漬 たくあん		醤油		642
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	28.9
		さばのしおやき		さば				塩	
		あおなとかんぴょうのあえもの	ごま 砂糖		こまつな にんじん かんぴょう		清酒 醤油	小麦	
		みそしる		生揚げ みそ	ほうれんそう たまねぎ		だし(煮干し 削り節)		
15	水	【食育の日の献立】	熊本県の郷土料理「つぼん汁」を紹介します。						
		赤飯	米 もち米 ごま	ささげ			塩 みりん		699
		牛乳		牛乳				乳	32.4
		いかの天ぷら	小麦粉 油	いか 卵			塩	小麦 卵	
		みそ和え	砂糖	みそ	こまつな はくさい にんじん		醤油 みりん	小麦	
		つぼん汁		とり肉 生揚げ	干しいたけ ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ		醤油 清酒 塩 みりん だし(削り節)	小麦	
		さくらもち	さくらもち						
16	木	【卒業おめでとう給食】	卒業を祝う献立です。人気献立の「鶏肉のから揚げ」と「磯香和え」を組み合わせました。						
		ごはん	米						700
		牛乳		牛乳				乳	29.5
		鶏肉のから揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦		
		磯香和え		のり	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
		お祝いすまし汁		わかめ なんと	ほうれんそう ねぎ えのきたけ	醤油 だし(削り節)	小麦		
		お祝いクレープ	クレープ						
17	金	【学年末お楽しみセレクト給食】	学年末お楽しみセレクト給食です。飲み物とデザートを選ぶ給食です。						
		とりごぼうピラフ	米 麦 油 バター	とり肉 チーズ	ごぼう にんじん たまねぎ いんげん	塩 コンソメ 醤油 こしょう		692	
		のみものセレクト	ジュース	牛乳				乳	32.0
		しろみざかなのこんがりやき	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	メルルーサ チーズ		塩 こしょう	小麦 卵 乳		
		グリーンサラダ	砂糖 油 ごま		こまつな きゅうり キャベツ	醤油 清酒	小麦		
		チンゲンサイのスープ	じゃがいも	生揚げ	かぶ チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	醤油 塩 こしょうコンソメ	小麦		
		デザートセレクト	ゼリー プリン パンナコッタ				乳		

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。
* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。
* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。



食育の日の献立

いただきます～す！！

寒さもゆるみはじめ、春の訪れを感じられるようになりました。
今月は、熊本県の郷土料理を紹介します。
「つぼん汁」は、人吉（ひとよし）・球磨（くま）地方の具だくさんのすまし汁のことです。
この地域ではお祝い事の席には欠かせない汁物で、赤飯には必ず組み合わせられていきます。
つぼと呼ばれる深いお椀に汁を盛り付けることから『つぼの汁』が変化し、「つぼん汁」と呼ばれるようになりました。
最近では、とり肉とたくさんの野菜が入り、栄養のバランスが良いという点からも注目されています。
今年度も、「食育の日の献立」として、全国各地の郷土料理を実施してきました。
日本人の健康を支え、地域に根付いて今も伝わる郷土料理の良さを知っていただけましたでしょうか。

つぼん汁

熊本県の郷土料理

【材料】	(1人分)	【作り方】
とりもも肉こま	15 g	①削り節、水でだし汁をとる。
干しいたけ	0.5 g	②鍋にだし汁を入れ、ごぼう、だいこん、にんじんを入れて煮る。
ごぼう	10 g (7mm角切り)	③とり肉、干しいたけ、こんにゃく、生揚げを入れて煮る。あくを取りながら煮るとよい。
だいこん	15 g (7mm角切り)	④煮えたら、調味料を入れ、味をととのえる。
にんじん	8 g (7mm角切り)	⑤ねぎを加える。
こんにゃく	10 g (7mm角切り)	
生揚げ	10 g (7mm角切り)	
ねぎ	5 g (小口切り)	
塩	0.1 g	
うすくちしょうゆ	4 g	
酒	1 g	
みりん	1 g	
削り節	3 g	
水		



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
							レチノール当量	B1	B2	C		
学校給食摂取基準	(kcal)	g (%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
中学年(8～9歳)	650	摂取エネルギー全体13～20%	摂取エネルギー全体20～30%		350	3	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満
月の平均栄養量	663	29.0(17.5)	21.8	86.3	390	3.2	321	0.59	0.58	37	4.8	2.2