



# 3月の献立表



東陽学校給食センター  
(内ノ木場分校・河俣小・泉第一小・泉第二小)

ひょう	しゅじょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱくしつ	ひとくちメモ
				ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1	きん (ひなまつりメニュー) ちらしずし		おすいもの メンチカツ なのはなあえ・ひなあられ	こめ さとう あぶら ひなあられ	たまご のり わかめ ぎゅうにゅう はんぺん かまぼこ だしこんぶ・かつお	れんこん かんぴょう えのき キャベツ しいたけ にんじん えだまめ ほうれんそう コーン ブロッコリー だいこん もやし	699 22.2	3月3日は「桃の節句」で、ひな祭りとして古く平安時代から伝えられてきています。子どものすこやかな成長を願うお祭りです。
4	げつ スパゲティ ミートソース		シーザーサラダ ヨーグルトあえ	スパゲッティ なまクリーム さとう あぶら クルトン	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく しょうが レタス きゅうり キャベツ コーン パナナ みかん パイン りんご	739 28.8	ヨーグルトに入っている「乳酸菌(にゅうさんきん)」は、おなかの中で悪い菌をやっつけてくれます。乳酸菌がふえると、おなかの調子が良くなりますよ。
5	か カツカレー		トンカツ ごまずあえ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ピース だいこん きゅうり	777 24.4	今日の献立は応援メニューです。寒いけど春はもうすぐそこまで来ています。気合を入れてがんばろう！給食室からも応援しています。
6	すい むぎごはん		うまに はるさめサラダ ふりかけ・くだもの	こめ むぎ じゃがいも あぶら はるさめ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とり てんぷら ハム ふりかけ あつあげ	にんじん ごぼう こんにやく いんげん しいたけ きゅうり キャベツ もやし はるか	702 23.6	今日のくだものは、東陽町でとれた「はるか」です。見た目はレモンのようなけど、とってもあまいオレンジです。
7	もく まぜごはん		すましじる さかなのフレークやき ちゅうかあえ	こめ あぶら マヨネーズ パンこ コーンフレーク ごまあぶら さとう	とりにく あげ ちりめん ちくわ ぎゅうにゅう ホキ チーズ だしこんぶ・かつお	ごぼう にんじん こんにやく しいたけ えだまめ えのき ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	616 28.8	海に囲まれている日本。昔は魚をよく食べていました。魚には肉にない優れた栄養がたくさんあります。もっと魚を見直しましょう。
8	きん こくとうパン		とりのからあげ ちゅうかスープ フレンチサラダ	こくとうパン あぶら ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく	にんにく しょうが はくさい もやし ねぎ にんじん たけのこ キャベツ きゅうり りんご コーン	669 27.2	キャベツの原産地はヨーロッパ。日本では千葉県銚子(ちょうし)や群馬県妻恋村(つまこいむら)が有名です。胃潰瘍(いはいよう)などに効果のあるビタミンUを含んでいます。
11	げつ こめこパン		やさいスープ スコッチエッグ れんこんサラダ・くだもの	パン じゃがいも マヨネーズ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう さきいか ハム スコッチエッグ	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ にんにく れんこん きゅうり しらぬい	603 23.5	意外とカルシウムの多いごま。いろんな料理に使いたいですね。れんこんサラダには、ごまがたっぷり入っています。
12	か いなりずし		わかめじる やきししゃも2び ピーナッツあえ	こめ さとう ごま ピーナッツ	とりにく あげ ししゃも ぎゅうにゅう わかめ だしこんぶ・かつお	にんじん しいたけ キャベツ はくさい ほうれんそう もやし えのき ねぎ	639 28.7	ピーナッツは実のつき方に特徴があります。地上で花が咲き、地下にもぐって実をつけるのです。だから「落花生(らっかせい)」と言うんですね。
13	すい むぎごはん		マーボー豆腐 カミカミあえ なつみかんゼリー	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さきいか ちくわ ぎゅうにく とうふ	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ ねぎ にんにく ほうれんそう きりほしだいこん しょうが きゅうり かんてん あまなつみかん	690 26.5	冬にたくさんとれた大根を、細かく切って干した「切り干し大根」。昔の人の知恵でうまれた保存食です。
14	もく うめちりごはん		にくじゃが そくせきづけ くだもの	こめ むぎ ごま あぶら さとう じゃがいも	ちりめん ぎゅうにく ぎゅうにゅう こんぶ	うめぼし たまねぎ しょうが しらたき えだまめ にんじん キャベツ きゅうり だいこん パイン	660 24.9	「しらたき」というのは、細長いこんにやくです。白い糸のような滝の水にたとえて、こう呼ばれています。
15	きん バーガーパン		チキンカツ ベジタブルチャウダー なまやさい	パン あぶら なまクリーム じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ にんじん チンゲンサイ レタス きゅうり たまねぎ	634 24.8	「チンゲンサイ」は中国野菜。炒め物やシチューなど、いろんな料理に使えます。今日はグラタンに入れました。
18	げつ しょくパン		うまかコロッケ はるさめスープ ドレッシングあえ	パン あぶら ごまあぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	しょうが キャベツ たけのこ もやし ねぎ しいたけ にんじん きゅうり だいこん コーン	632 22.2	東陽町の特産品といったたら、やっぱり「しょうが」。肉や魚の臭いを消す働きがあり、給食でもいろんな料理に使っています。
19	か さくらめし		かきたまじる さんまマイルまき ちゅうかサラダ	こめ くらまい ごまあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう たまご だしこんぶ・かつお さんま ちくわ わかめ	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう えのき だいこん	664 27.2	いつものお米に黒米をほんの少し混ぜていたら、ほんのりピンクの「桜飯」になりました。
21	もく ちゅうかどん		ひじきのピーナッツあえ おいおいプリン	こめ むぎ なまクリーム チョコ ピーナッツ さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく えび いか たまご かまぼこ ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ しょうが にんにく こまつな もやし みかん いちご りんご	718 27.7	骨ごと食べる小魚は、カルシウム満点。給食ではよく卵焼きに入れたり、和え物に入れたりします。

\* 学校行事等によって給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。  
[お知らせ]  
八代市の学校給食については、震災後、放射性物質に汚染された可能性のある牛肉の使用はなく、安全性が確認されています。今後も、産地等の情報収集を徹底し、安心・安全な学校給食を提供してまいります。