



3月 学校給食献立予定表(天草中)

天草学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
3	月	天草宝島デー サラダ玉ねぎ 麦ごはん		カレー きびなごフライ② サラ玉和え	ぎゅうにゅう とりにく きびなご	こめ むぎ じゃがいも でんぷん こむぎこ	しょうが たまねぎ しめじ にんじん きゅうり キャベツ えだまめ	821	27.8
4	火	コッペパンカット		しょうがコンソメスープ ウインナー ひじきポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ウインナー	コッペパン マカロニ あぶら でんぷん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん はくさい だいこん えだまめ しめじ しょうが きゅうり	761	28.1
5	水	麦ごはん		厚揚げとキャベツのみそ汁 手作りすり身揚げ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぎょにく すりみ あつあげ みそ たまご ツナ わかめ	こめ むぎ でんぷん あぶら こんにゃく	にんじん えだまめ きゅうり たまねぎ キャベツ えのきたけ しいたけ ごぼう しょうが もやし	794	33.4
6	木	天草宝島デー でこぼん ミルクパン		チキンビーンズ 海藻ごまドレサラダ 天草産でこぼん	ぎゅうにゅう だいず とりにく ちくわ わかめ いとかなてん あかかえでのり	ミルクパン じゃがいも あぶら ごま さとう	えだまめ にんじん たまねぎ トマト デコボン きゅうり キャベツ もやし	835	32.9
7	金	天草宝島デー 鯛 麦ごはん		すまし汁 めでたいフライ 肉野菜炒め お祝いデザート(中3のみ)	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ たい ぶたにく わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ えのきたけ えだまめ にんじん しょうが しいたけ キャベツ	818	32.2
10	月	振替休業日							
11	火	食パン		中華風卵スープ 鶏の塩からあげ きりほしパンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ あつあげ とりにく	しょくパン ごま こむぎこ でんぷん ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん きくらげ しいたけ ねぎ えのきたけ しょうが きゅうり だいこん	797	39.9
12	水	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 いわしの梅煮 もやしのごま酢和え	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし ちりめん	こめ むぎ じゃがいも ごま でんぷん	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり もやし うめ	773	30.1
13	木	ココアパン		お豆入りポテトスープ 鮭の香草焼き ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう さけ とりにく だいず ツナ	ココアパン じゃがいも あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん ごぼう バジル	778	38.4
14	金	麦ごはん		けんちん汁 レバーの甘辛ごまがらめ サラ玉のおかか和え	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ レバー かつおぶし	こめ むぎ こんにゃく さといも あぶら でんぷん さとう ごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり しいたけ しょうが れんこん たまねぎ	804	32.5
17	月	麦ごはん		厚揚げのうま煮 れんこんつくね② かわり和え	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく こんぶ あつあげ	こめ むぎ こんにゃく あぶら パンこ でんぷん	にんじん たまねぎ いんげん だいこん きゅうり れんこん キャベツ しょうが	851	36.1
18	火	丸パン		マカロニスープ 手作りコロッケ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう えだまめ とりにく ぎゅうにく たまご ヨーグルト	まるパン あぶら じゃがいも マカロニ パンこ こむぎこ	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ みかん パイナップル もも	840	29.0
19	水	ふるさとくまさんデー 阿蘇の味 麦ごはん		だご汁 ちくわの天ぷら② 高菜油炒め	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ てんぷら ちりめん かつおぶし くわわかめ	こめ むぎ こむぎこ こめこ あぶら ごま さとう	にんじん はくさい だいこん ごぼう しいたけ たかな	775	29.4
21	金	麦ごはん		春野菜のみそ汁 ハンバーグてりやきソースかけ ちりめん和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ちりめん ぶたにく とりにく みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん	830	32.7

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

☆今月の天草産

こめ キャベツ きゅうり だいこん はくさい サラダたまねぎ きくらげ いりこ しいたけ デコボン たい

