

令和2年3月 給食予定献立表

天草中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える		
2	月	麦ご飯		かきたま汁 いわしのみりん干し こんにゃくきんぴら	米 麦 でんぷん こんにゃく ごま 油 さとう	牛乳 卵 豆腐 いわし てんぷら かつお節 こんぶ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう	800 32.3	
3	火	●桃の節句 (ひなまつり) 麦ご飯		お麩のすまし汁 揚げ出し豆腐の三色あんかけ 白菜ふりかけ・ひなあられ	米 麦 でんぷん 小麦粉 油 さとう 麩 あられ	牛乳 かつお節 すりみ 豆腐 かまぼこ こんぶ	たまねぎ ねぎ えのきたけ もやしだいこん はくさい ほうれんそう にんじん	761 23.4	
4	水	肉まん風蒸しパン		スパちゃんぽん 切り干し大根の酢のもの	米粉 ごま油 さとう ごま スパゲティ麺 でんぷん	牛乳 鶏肉 豚肉 たこ かまぼこ ちりめん	はくさい レモン キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ しょうが だいこん	719 22.8	
5	木	麦ご飯		わかめのみそ汁 手作り焼きナゲット 厚揚げごまサラダ	米 麦 じゃがいも でんぷん さとう 油 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 厚揚げ わかめ	だいこん たまねぎ にんにく もやし しょうが キャベツ きゅうり にんじん	875 35.0	
6	金	塩パン		ごぼうクリームスパゲティ さつまいもサラダ	小麦粉 バター 油 さとう さつまいも スパゲティ麺	牛乳 鶏肉 ハム	たまねぎ ごぼう キャベツ にんじん	811 25.5	
9	月	麦ご飯		団子汁 いりうの花 甘酢和え	米 麦 さとう 油 ごま 白玉粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 おから ちくわ 卵 油揚げ	はくさい もやし にんじん ねぎ しいたけ キャベツ こまつな	851 31.9	
10	火	ごはん		たまねぎと卵のスープ むぎっこハンバーグ グリーンサラダ	米 でんぷん 麦 パン粉 油 さとう	牛乳 豆腐 牛肉 豚肉 卵	えのきたけ たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ レタス	785 27.9	
11	水	丸パン		ジュリアンスープ マカロニグラタン ビーンズサラダ	丸パン 油 マカロニ	牛乳 鶏肉 いか チーズ 大豆 大福豆 金時豆	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ コーン えだまめ えのきたけ トマト きゅうり	789 33.7	
12	木	麦ご飯		厚揚げと野菜のみそ汁 すり身焼き 三色和え	米 麦 ごま さとう パン粉 油	牛乳 厚揚げ すりみ 卵 ハム	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ はくさい コーン	785 33.4	
13	金	コッパン		コーンポタージュスープ タンドリーチキン イタリアンサラダ	コッパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン パセリ	815 32.6	
※中学3年生のみ。上記共通献立以外は当日のお楽しみに☆									
16	月	振替休業日							
17	火	麦ご飯		ごろっとだいこんのみそ汁 卵焼き だしりこの甘辛煮	米 麦 ごま さとう	牛乳 卵 いりこ	だいこん キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ごぼう ねぎ	720 29.1	
18	水	*ふるさと くまさんデー 花パン		五目うどん がねあげ 春キャベツのサラダ	パン生地 油 ごま うどん麺 さつまいも さとう 小麦粉	牛乳 鶏肉 かつお節 ちりめん 卵	コーン にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ しょうが ほうれんそう カリフラワー ブロッコリー	780 26.9	
19	木	麦ご飯		すまし汁 手作りしゅうまい ゆかり和え	米 麦 ごま油 さとう でんぷん ぎょうざの皮	牛乳 豆腐 おから 豚肉	たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ しそ しいたけ えだまめ きゅうり ほうれんそう	682 24.3	
20	金	春分の日							
23	月	麦ご飯		なかよしカレー りんごサラダ	米 麦 じゃがいも でんぷん 油 さとう	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく りんご きゅうり キャベツ レタス えだまめ	786 21.7	
24	火	花巻き寿司		えびだんご汁 そばろ煮	米 麦 こんにゃく さとも さとう でんぷん	牛乳 卵 かまぼこ 鶏肉 のり 厚揚げ わかめ えび	きゅうり しょうが もやし たまねぎ しいたけ ねぎ にんじん たけのこ いんげん	906 37.7	

※都合により 献立や材料が変更になる場合があります

今月の天草・熊本の食材

こめ (ヒノヒカリ) パン だしりこ すりみ たまご
たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん にんじん
じゃがいも こねぎ ねぎ しょうが ごぼう はくさい
カリフラワー えのきたけ ブロッコリー パセリ
トマト さつまいも レタス ピーマン みかん



今月の目標
一年間の
振り返りをしよう



あみ楽
しな
まさい
すん
よと食
うと
にもが
に