



# 3月 学校給食献立予定表 (中学校)



2024.3 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主材料						栄養量	
				あか		きいろ		みどり		エネルギー kcal	たんぱく質 g
				ちやにくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちょうしをととのえる			
1 金	ちらし寿司		なめこの味噌汁 花型ハンバーグ ひなまつりゼリー	牛乳 油揚げ みそ	豆腐 鶏肉	米 さとう	澱粉	なめこれんこん だいこん ねぎ たけのこ えのきだけ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが	871	29.6
4 月	ごはん		すき焼き風煮 野菜のたまごやき こんにやくかんてんサラダ	牛乳 焼き豆腐 ハム	牛肉 卵 豚肉	米 こんにやく さとう 小麦	麦 マロニー サラたまドレッシング	はくさい にんじん しいたけ しょうが	たまねぎ ねぎ ほうれんそう しめじ コーン キャベツ	863	33.1
5 火	ごはん		マーボー豆腐 焼きぎょうざ② 中華和え	牛乳 牛ひき肉 赤みそ 鶏肉	豆腐 豚ひき肉 米みそ 卵	米 さとう 澱粉	麦 ごま油 小麦粉	にんにく にんじん たけのこ グリーンピース	しょうが たまねぎ もやし しいたけ きゅうり キャベツ	864	33.2
6 水	かぼちゃパン		キャベツのスープ 鱈フライ チーズサラダ	牛乳 たい 鶏肉	ベーコン チーズ	かぼちゃパン 油	じゃがいも 小麦粉	キャベツ にんじん きくらげ パセリ	たまねぎ えのきだけ きゅうり	827	31.3
7 木	ごはん		五目汁 いわし梅煮 ほうれん草のひじき和え お祝いケーキ	牛乳 大豆 いわし	鶏肉 油揚げ ひじき	米 さといも ケーキ(乳・卵・小麦)	麦 さとう ドレッシング:レモン・パイン果汁	にんじん ごぼう しいたけ もやし	だいこん 枝豆 ほうれん草 梅	878	28.4
8 金	チキンライス		コンソメスープ ささみスティック② まめまめサラダ	牛乳 鶏肉	ウイナー 大豆	米 じゃがいも 小麦粉	オリーブオイル さとう	にんじん ほうれん草 もやし	たまねぎ しめじ コーン	869	21.4
11 月	振替休業日										
12 火	ごはん		もずくスープ ぶりのフライ 小松菜の和えも	牛乳 もずく ちくわ ベーコン	鶏肉 豆腐 ぶり 【かつお節・昆布】	米 さとう 小麦粉	麦 パン粉	たまねぎ ねぎ 小松菜 コーン	にんじん えのきだけ キャベツ	844	29.6
13 水	パンパン		豆乳のクリームシチュー ハンバーグきのこソースがけ でこぼん	牛乳 豆乳	鶏肉 豚肉	パンパン じゃがいも バター シチュールウ	マカロニ ポタージュ さとう パン粉	たまねぎ ほうれん草 コーン えのきだけ	にんじん 枝豆 トマト しめじ マッシュルーム	869	31.4
14 木	ごはん		白菜のスープ 大豆と豆腐のフライ れんこんとひじきのサラダ	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐	かまぼこ すりみ 大豆 あおさ	米 和風ドレッシング	麦 パン粉	はくさい にんじん ねぎ れんこん	たまねぎ きくらげ きゅうり あおさ	856	24.4
15 金	わかめごはん		つみれ汁 若鳥のピカタ 大根の酢の物	牛乳 つみれ 卵	わかめ 鶏肉 チーズ 【かつお節・昆布】	米 さといも 小麦粉	麦 さとう	たまねぎ はくさい だいこん 千切だいこん漬	にんじん ねぎ きゅうり	837	22.3
18 月	ごはん		タイビーエン 人参シューマイ② しそキクラゲ和え	牛乳 豚肉 しゅうまい(すりみ)	かまぼこ	米 はるさめ ごま	麦 小麦粉	キャベツ にんじん きゅうり	たまねぎ ねぎ きくらげ	855	20.0
19 火	ぶちまるごはん		みそ団子汁 豚の生姜焼き 杏仁風プリン	牛乳 ちくわ みそ 【かつお節・昆布】	鶏肉 豚肉	ぶちまる 小麦粉 さとう 杏仁風プリン(もも、あんず果汁)	米 さといも	にんじん 小松菜 たまねぎ	ごぼう キャベツ しょうが	870	36.6
21 木	ごはん		ビーフカレー チキンナゲット② コールスローサラダ	牛乳 スキムミルク ハム	牛肉 鶏肉	米 じゃがいも コールスロードレッシング(レモン、パイン)	麦 カレールウ	たまねぎ マッシュルーム りんご きゅうり	にんじん グリーンピース キャベツ しょうが	873	29.6
22 金	ミルクパン		ミートソース スパゲッティ麺 ブロッコリーの和え物	牛乳 豚肉 鶏肉	牛肉 大豆	ミルクパン パスタ麺 油	さとう ごま	にんじん グリーンピース トマト きゅうり	たまねぎ にんにく カリフラワー	912	27.9

### 3月の天草産の食材

米、ぶり、きくらげ、しいたけ、いりこ、でこぼん、大根、白菜、キャベツ、たい、じゃがいも、きゅうり



※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

※小学校は6日(水)、中学校は7日(木)にお祝いケーキがあります。