



3月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー たんぱく質
					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	その他	
2	月	★ひな祭りメニュー★		鯛フライ	ぎゅうにゅう たまごちくわ	こめ さとう	にんじん ごぼう きぬさや ねぎ		812
		ちらしずし		菜の花サラダ	たい とりにく とうふ わかめ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	たけのこ えのきたけ もやし たまねぎ	けずりぶし	29.0
3	火	丸パンカット		チキン照り焼きパティ	ぎゅうにゅう ちりめん	ひなあられ こむぎこ パンこ	しいたけ キャベツ なのはな ほうれんそう	こんぶ	780
				ブロッコリーサラダ	とりにく ベーコン	まるパン こむぎこ	ブロッコリー にんじん きゅうり	キャベツ たまねぎ	30.8
4	水	麦ごはん		いわしみぞれ煮	ぎゅうにゅう いわし ひじき	こめ むぎさとう	にんじん たまねぎ ねぎ		787
				ひじき炒め	とりにく さつまあげ えだまめ	じゃがいも	キャベツ だいこん こんにゃく	いりこ	30.1
5	木	カットコッパン		キーマカレー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	コッパン あぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん グリンピース		739
				ごまじゃこサラダ	ふたにく だいす ちりめん ひよこまめ	ごまあぶら じゃがいも	トマト にんにく しょうが	36.0	
6	金	わかめごはん		れんこんあわせ揚げ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら はるさめ	キャベツ きゅうり きくらげ		783
				ドレッシングあえ	ちくわ	ごまあぶら	ほうれんそう にんじん	22.2	
10	火	ミルクパン		スパゲティミートソース	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ミルクパン さとう あぶら	にんじん たまねぎ ビーマン		914
				大豆とツナのサラダ	ふたにく だいす	スパゲティ	マッシュルーム	36.7	
11	水	麦ごはん		さばみそ煮	ぎゅうにゅう さば	こめ むぎさとう	きゅうり にんじん キャベツ		777
				ごま酢あえ	とりにく あつあげ	ごま さといも ごまあぶら	ちやし しいたけ だいこん ねぎ	いりこ	30.2
12	木	麦ごはん		いわしとお肉のハンバーグ	ぎゅうにゅう とりにく あげ	こめ むぎこま	キャベツ きゅうり にんじん		797
				しそひじきあえ	いわし ふたにく たまご	じゃがいも さとう	たまねぎ ごぼう	いりこ	34.4
13	金	チキンカレーライス (麦ごはん)		ヒレカツ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん しょうが		873
				海藻サラダ	ふたにく ツナ わかめ	じゃがいも さとう ごまあぶら	にんにく りんご もやし	29.1	
16	月	麦ごはん		にんじんシュウマイ②	ぎゅうにゅう とうふ	こめ むぎ さとう	こまつな もやし にんじん ねぎ		817
				小松菜のあえ物	ずりみ ふたにく	ごまあぶら でんぶん	コーン たまねぎ たけのこ	30.5	
17	火	ミルクパン		煮込みうどん	ぎゅうにゅう とりにく あげ	ミルクパン うどんめん	にんじん たまねぎ はくさい		803
				ツナサラダ	ちくわ ツナ	ノンエッグマヨネーズ	しいたけ ねぎ きゅうり	いりこ	34.8
18	水	麦ごはん		鶏肉のからあげ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	こめ むぎ ごま さとう	しょうが にんじん ねぎ		786
				ひじきサラダ	えだまめ とうふ あげ	でんぶん こむぎこ	きゅうり だいこん はくさい	いりこ	30.6
19	木	こくとうパン ふるさとくまさん茶		冬野菜のみそ汁	ひじき	さといも	しいたけ		
				トマトオムレツ	ぎゅうにゅう たまご	こくとうパン さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん	770	
23	月	塩豚丼 (麦ごはん)		サラ玉あえ	ツナ とりにく	じゃがいも マカロニ	たまねぎ コーン		32.1
				マカロニのクリーム煮	ベーコン ぎゅうにゅう	プロッコリー	たまねぎ にんじん キャベツ	812	
23	月	わかめの酢の物		厚揚げのみそ汁	ふたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま	たまねぎ にんじん キャベツ		812
					あつあげ わかめ	ごまあぶら さとう じゃがいも	ねぎ しょうが きゅうり	いりこ	33.2

※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。

3月 天草産食材

こめ きくらげ しいたけ いりこ きゅうり サラダたまね デコポン たい



今年度も、学校給食へのご理解、ご協力ありがとうございました。
来年度も子どもたちの心と体の健やかな成長を支えていけるよう、
安全安心なおいしい給食づくりに努めてまいりますので、よろしくお
願いいたします。