



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 天草宝島デー「鯛」	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 すまし汁 ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご ちくわ 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 ひなあられ こむぎこ パンこ	たけのこ えのきたけ もやし たまねぎ しいたけ キャベツ なのはな ほうれんそう	けずりぶし こんぶ	29.0
3	火	丸パンカット		チキン照り焼きパティ ブロッコリーサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ちりめん 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 パセリ		780 30.8
4	水	麦ごはん		いわしみぞれ煮 ひじき炒め 豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう いわし ひじき とりにく さつまあげ えだまめ ふたにく とうふ とうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん こんにゃく	いりこ	787 30.1
5	木	カットコッペパン		キーマカレー ごまじゃこサラダ 野菜と豆のスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく だいす ちりめん ひよこまめ とりにく しろいんげんまめ あかいんげんまめ	コッペパン あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが きゅうり だいこん パセリ キャベツ		739 36.0
6	金	わかめごはん		れんこんあわせ揚げ ドレッシングあえ 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら	キャベツ きゅうり きくらげ ほうれんそう にんじん ホールコーン たまねぎ ねぎ		783 22.2
10	火	ミルクパン		スパゲティミートソース 大豆とツナのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく だいす ツナ だいす ヨーグルト	ミルクパン さとう あぶら スパゲティ	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり		914 36.7
11	水	麦ごはん		さばみそ煮 ごま酢あえ けんちん汁	ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ	こめ むぎ さとう ごま さといも ごまあぶら	きゅうり にんじん キャベツ もやし しいたけ だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	いりこ	777 30.2
12	木	麦ごはん		いわしとお肉のハンバーグ しそひじきあえ 親子煮	ぎゅうにゅう とりにく あげ いわし ふたにく たまご ちくわ えだまめ ひじき	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう	いりこ	797 34.4
13	金	チキンカレーライス (麦ごはん)		ヒレカツ 海藻サラダ	とりにく ぎゅうにゅう ふたにく ツナ わかめ かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり		873 29.1
16	月	麦ごはん		にんじんシュウマイ② 小松菜のあえ物 マーボー豆腐	ぎゅうにゅう とうふ すりみ ふたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん	こまつな もやし にんじん ねぎ コーン たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく		817 30.5
17	火	ミルクパン		煮込みうどん ツナサラダ デコボン	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ ツナ	ミルクパン うどんめん ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ でこぼん	いりこ	803 34.8
18	水	麦ごはん		鶏肉のからあげ ひじきサラダ 冬野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ハム えだまめ とうふ あげ ひじき	こめ むぎ ごま さとう でんぷん こむぎこ さといも	しょうが にんじん ねぎ きゅうり だいこん はくさい しいたけ	いりこ	786 30.6
19	木	こくとうパン ふるさとくまさん茶		トマトオムレツ サラ玉あえ マカロニのクリーム煮	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こくとうパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー		770 32.1
23	月	塩豚丼 (麦ごはん)		わかめの酢の物 厚揚げのみそ汁	ふたにく ぎゅうにゅう あつあげ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが きゅうり しいたけ こまつな	いりこ	812 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 デコボン 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。