



3月 学校給食献立予定表 (小学校)



2024.3 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量				
				あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質			
				ちやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちよろしをとのえる	kcal	(g)			
ひな祭りメニュー											
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 豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ	米 さとう	澱粉	なめこ れんこん だいこん しいたけ ねぎ だけのこ えのきだけ	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり	658	25	
4	月	ごはん	すき焼き風煮 野菜のたまごやき こんにゃくかんてんサラダ	牛乳 焼き豆腐 ハム	牛肉 卵 豚肉	米 こんにゃく 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 ほうれんそう しめじ コーン きゅうり キャベツ	680	29
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 だけのこ グリーンピース	しょうが たまねぎ もやし きゅうり キャベツ にら	661	27
天草宝島デー「たい」											
6	水	かぼちゃパン	キャベツのスープ 鯛フライ チーズサラダ お祝いケーキ	牛乳 たい 鶏肉	ベーコン チーズ 鶏肉	かぼちゃパン 油 ケーキ(乳・卵・小麦) ドレッシング:レモン・パイン果汁	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	660	28
7	木	ごはん	五目汁 いわし梅煮 ほうれん草のひじき和え	牛乳 大豆 いわし	鶏肉 油揚げ ひじき	米 さといも さとう	麦 さとう	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	640	19
8	金	チキンライス	コンソメスープ ささみスティック まめまめサラダ	牛乳 鶏肉	ウインナー 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	624	19
11	月	ココアパン	肉うどん うどん種 ささみの和え物 黒糖ビーンズ	牛乳 豚肉 かまぼこ	牛肉 鶏肉 油揚げ	ココアパン さとう	うどん種 サラたまドレッシング	しょうが にんじん しめじ きゅうり	にんにく 小松菜 たまねぎ キャベツ	678	25
12	火	ごはん	もずくスープ ぶりのフライ 小松菜の和えもの	牛乳 もずく ちくわ ベーコン	鶏肉 豆腐 ぶり 大豆	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	656	27
天草宝島デー「でこぼん」											
13	水	パインパン	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	パインパン じゃがいも バター シチュールウ	マカロニ ポターージュ 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	667	26
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	657	20
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	米 さといも 小麦粉	麦 さとう	たまねぎ はくさい だいこん 干切だいこん漬	にんじん ねぎ きゅうり	658	20
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	639	17
みるさとくまさんデー(阿蘇)											
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	鶏肉 豚肉	ぶちまる 小麦粉 さとう	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	654	31
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	麦 カレールウ コールスロードレッシング(レモン、パイン)	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	689	26
22	金		小学校卒業式								

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♪