



# 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 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
天草宝島デー「たい」			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
天草宝島デー「でこぼん」			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
ふるさとくまさんデー(阿蘇)			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	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 マッシュルーム	912	27.9

※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。

### 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

