



# [3月]学校給食献立予定表



天草市立有明小学校

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			栄養素			
				赤	黄	緑	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	からだのちようしきをとのえる				
1	きん ちらしずし		すましじる にくづめいなり なのはなえ ひなあられ	ぎゅうにゅう あげ かまぼこ とうふ にくづめいなり わかめ (かつお・こんぶ)	こめ さとう ごま ひなあられ	だいこん しいたけ にんじん きぬさや れんこん たまねぎ ねぎ えのきたけ なばな もやし コーン	709	27.2		
4	げつ ミルクパン		たんたんめん バンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ミルクパン スパゲティ ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ にんにく きゅうり	635	28.2		
5	か カレーライス		ベストサンド カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベストサンド	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり ピーマン	713	22.7		
6	すい ピザトースト		クリームシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく チーズ ハム	ピザトースト じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ ピーマン コーン にんじん キャベツ きゅうり	661	24.6		
7	もく むぎごはん		すきやきふうにこみ キャベツとわかめのこうみあえ いきなりだんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ わかめ	こめ むぎ さとう こんにやく ごまあぶら いきなりだんご	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	631	21.3		
8	きん	<b>そうべつえんそく</b>								
11	げつ こめこパン		スパゲッティミートソース ブロッコリーとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい チーズ ツナ	こめこパン スパゲティ あぶら ピーナッツ	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム ブロッコリー	675	30.3		
12	か むぎごはん		マーボーどうふ バンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ だいたい ぶたにく ハム たまご	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にんにく きゅうり もやし	621	23		
13	すい セルフカツバーガー		コンソメスープ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	まるパン じゃがいも あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ	590	27.7		
14	もく むぎごはん		はっぼうさい しゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	しょうが たけのこ にんじん きくらげ しいたけ たまねぎ はくさい ねぎ きゅうり もやし	639	23.9		
15	きん ゆかりごはん		しらたまじる いわしかんろに ごまずあえ	ぎゅうにゅう ちくわ あげ とりにく いわし (いりこ)	こめ むぎ ごま しらたまだんご さとう	ゆかり にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	669	26.5		
18	げつ あげパン		はくさいスープ ほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ハム とりにく	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	はくさい たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう きゅうり	640	20.5		
19	か むぎごはん		だごじる ちくわサラダ かつおふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ かつおふりかけ	こめ ごま こむぎこ さといも	だいこん にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	589	24.7		
20	すい	<b>しゅんぶんのひ</b>								
21	もく ハヤシライス		てりやきチキン カルシウムサラダ おいわいケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	こめ むぎ じゃがいも さとう オリーブ油 ケーキ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり えだまめ コーン	859	29.7		

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

卒業おめでとうございます