



3月 学校給食献立予定表(中学校)



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょうりょう	
					あか	さいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(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		
お祝い献立									
3	げつ	カット丸パン		マカロニのクリーム煮 ハンバーグソースがけ ブロッコリーサラダ お祝いケーキ	牛乳 とり肉 ツナ スキムミルク ぶた肉 卵	パンこ じゃがいも マカロニ バター さとう 米粉 ケーキ あぶら シチュールー でんぷん 小麦粉 ホイップクリーム ホワイトチョコレート	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり コーン えだまめ いちご レモン パイナップル	901.0	35.6
天草宝島デー「たい&さらだ玉ねぎ」									
4	か	ごはん		五目汁 たいフライ さらだ玉ねぎ	牛乳 とり肉 厚揚げ たい とりささみ (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも あぶら 小麦粉 でんぷん さとう	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	746.0	28.1
5	すい	ごはん		大根のみそ汁 しのだ煮 きんぴら	牛乳 とうふ てんぷら みそ とり肉 ぶた肉 (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく ごま さとう ごまあぶら 油揚げ でんぷん 小麦粉	白菜 だいこん にんじん しめじ ねぎ ごぼう たまねぎ れんこん えだまめ	778.0	25.4
天草宝島デー「デコボン」									
6	もく	ごはん		わかめスープ 焼肉 デコボン	牛乳 とうふ かまぼこ ぎゅう肉 わかめ 赤みそ	こめ 麦 さとう ごま	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ デコボン りんご にんにく しょうが	784.0	29.0
7	きん	ごはん		ポークカレー トマトオムレツ フルーツカクテル	牛乳 ぶた肉 スキムミルク とり肉 豆乳	こめ 麦 じゃがいも カレールー でんぷん	たまねぎ にんじん みかん もも えだまめ トマト パイナップル しょうが にんにく りんご ぶどう	905.0	26.9
10	げつ	中学校休み							
11	か	ごはん		大根のべっこう煮 ちくわの磯辺揚げ もやしの酢の物	牛乳 ちぎりあげ ぶた肉 厚揚げ ちくわ あおさ こんぶ	こめ 麦 こんにゃく さとう ごま ごまあぶら 小麦粉 でんぷん	だいこん にんじん いんげん きゅうり もやし	738.0	28.2
12	すい	揚げパン		コンソメスープ れんこんサラダ	きなこ 牛乳 ウィンナー とり肉	コッパン パンこ さとう あぶら じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん しめじ れんこん きゅうり えだまめ	623.0	19.2
13	もく	ごはん		タイピーエン 大豆と豆腐のフライ ごまネーズあえ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ちくわ うすら卵 豆腐 魚のすり身 大豆 あおさ	こめ 麦 はるさめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら パン粉 米粉	きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし しいたけ	810.0	28.6
14	きん	とりごはん		根菜汁 たいのみそ焼き しそきくらげあえ	牛乳 豆腐 みそ たい とり肉 (にぼしだし)	こめ こんにゃく さとう ごま	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ だいこん きゅうり きくらげ キャベツ	709.0	33.1
17	げつ	ごはん		麻婆豆腐 春巻き 棒々鶏サラダ	牛乳 豆腐 ぶた肉 大豆 みそ とり肉	こめ 麦 さとう でんぷん ごまあぶら あぶら ごま 小麦粉 はるさめ でんぷん 米粉	たまねぎ にんじん ねぎ もやし たけのこ にんにく しょうが しいたけ きゅうり きゃべつ	877.0	27.6
ふるさとくまさんデー 阿蘇の味									
18	か	ごはん		だご汁 鮭の塩焼き 昆布和え	牛乳 とり肉 油あげ ちくわ みそ 鮭 こんぶ (にぼしだし)	こめ 麦 すいとん さとう ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	757.0	34.1
19	すい	食パン		肉うどん かつのりサラダ いちごジャム	牛乳 ぎゅう肉 かまぼこ ツナ かつおぶしのり (にぼしだし)	食パン うどんめん さとう ごまあぶら いちごジャム	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	827.0	33.8
21	きん	チキンライス		クリームシチュー チキンナゲット② サウザンサラダ	牛乳 とり肉 スキムミルク	こめ じゃがいも 油 シチュールー さとう でんぷん パン粉 小麦粉 コーングリッツ	にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ えだまめ にんにく プルーン	871.0	38.8
24	げつ	ごはん		チゲ風スープ ベストサンド もやしの中華和え	牛乳 ぶた肉 とうふ とり肉 チーズ みそ	こめ 麦 ごまあぶら あぶら さとう ごま パン粉 小麦粉	たまねぎ にんじん だいこん 白菜 たら きゅうり もやし りんご にんにく しょうが	831.0	32.4

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

3月の天草産の食材

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～

