



3がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう



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		
					あか	きいろ	みどり
					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				まかろにのくりーむに はんばーぐそーすがけ ぶろっこりーさらだ おいわいけーき	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 でんぶん 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
3	げつ	かっとまるばん		ごもくじる たいふらい さらたまあえ	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 でんぶん 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
4	か	ごはん		だいこんのみそしる しのだに 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 でんぶん 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
天草宝島デー「たい&さらだ玉ねぎ」				わかめすーぷ やきにく でこぼん	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
5	すい	ごはん		ぼーくかれー とまとおむれつ ふるーつかくてる	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 でんぶん	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
6	もく	ごはん		らびおりすーぷ ぼてとかっぷのかぼちゃぐらたん かにかまさらだ	牛乳 ウインナー とり肉 ぶた肉 かに風味かまぼこ チーズ	米粉パン 小麦粉 パン粉 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぶん あぶら マーガリン	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン えだまめ かぼちゃ
7	きん	ごはん		だいこんのべっこうに ちくわのいそべあげ もやしのすのもの	牛乳 ちぎりあげ ぶた肉 厚あげ 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 でんぶん	だいこん にんじん いんげん きゅうり もやし
10	げつ	こめこぱん		こんそめすーぷ れんこんさらだ	きなこ 牛乳 ウインナー とり肉	コッペパン 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
11	か	ごはん		たいぴーえん だいずととうふのふらい ごまねーずあえ	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
12	すい	あげばん		こんさいじる たいのみそやき 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
13	もく	ごはん		まーぼーどうふ はるまき ばんばんじーさらだ	牛乳 豆腐 ぶた肉 大豆 みそ とり肉	こめ 麦 さとう でんぶん ごまあぶら あぶら ごま 小麦粉 はるさめ でんぶん 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

※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～

