



【3月】学校給食献立予定表 くらたけ小

栖本学校給食センター 担当: 実倉 (TEL: 0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
2	げつ	ふ り か え き ゅ う ぎ ょ う び							
ひなまつり給食				あられあげ ほうれんそうあえ ワンタンスープ	ことうパン さとう あぶら でんぶん あられ ごま ワンタン じゃがいも	ぎゅうにゅう すりみ チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう もやし キャベツ コーン たけのこ きくらげ にら	639	26.7
3	か	ことうパン		ぶたにくのチンジャオロースー たまごとわかめスープ くだもの(デコボン)	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ たまご	ピーマン たけのこ もやし にんじん たまねぎ にんにく しいたけ デコボン しょうが	629	24.0
天草宝島デー ～デコボン～									
4	すい	むぎごはん							
5	もく	そうべつ えんそく							
6	きん	むぎごはん		ピーナッツサラダ ほうれんそうカレー	こめ むぎ ピーナツ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず	ブロッコリー にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう にんにく	642	22.1
9	げつ	チキンライス		れんこん・ひじきサラダ はくさいのポタージュスープ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とり ベーコン だいず ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム れんこん コーン きゅうり ブロッコリー はくさい	644	21.5
ふるさとくまさんデー				ドレッシングあえ しらたまスープ	パンきじ あぶら パター しらたまもち じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ハム とり	なのはな ほうれんそう たまねぎ コーン にんにく もやし きくらげ こまつな なめこ はくさい にんじん	633	22.5
10	か	なのはなガーリックのてづくりパン							
震災給食				ブロッコリーサラダ ごもくスープ	きゅうきゅうカレー こんにやく あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とり ツナ だいず あつあげ	ブロッコリー キャベツ はくさい にんじん コーン きくらげ だいこん いんげん	602	20.5
11	すい	きゅうきゅうカレー							
12	もく	コッペパン		ごぼうサラダ ポークビーンズ	コッペパン じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ごぼう きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ	668	25.0
栖本小5年生 考案給食				とりのみそつけやき ごまあえ せんだごじる	こめ ごま さとう さつまいも さつまいも でんぶん	ぎゅうにゅう とり かまぼこ だしりこ こんぶ	カリフラワー にんじん こまつな はくさい ねぎ しいたけ	683	24.6
13	きん	ちやめし							
16	げつ	むぎごはん		さばホイルやき しおこんぶあえ ぐだくさんみそしる	こめ むぎ あぶら さといも	ぎゅうにゅう とうふ さば こんぶ だしりこ	キャベツ もやし にんじん しいたけ えのきたけ だいこん ねぎ はくさい	625	28.4
天草宝島デー ～サラダたまねぎ～				てづくりミートボール サラダまあえ コーンスープ	パインパン さとう パンこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご かつおぶし ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ブロッコリー コーン	660	23.8
17	か	パインパン							
18	すい	むぎごはん		さかなのこみあげ キャベツサラダ とうふのすましじる	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たい かつおぶし チーズ とうふ かまぼこ わかめ こんぶ	ねぎ しょうが ピーマン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ	643	27.6
19	もく	ミルクパン		ささみのレモンづけ かぼちゃのサラダ はるさめスープ	ミルクパン さとう でんぶん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とり ハム かまぼこ	レモン かぼちゃ きゅうり はくさい にんじん たまねぎ きくらげ こまつな しいたけ しょうが	614	29.3
20	きん	しゅ ん ぶ ん の ひ							
23	げつ	むぎごはん		フルーツヨーグルト ハヤシライス	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく	パイン もも みかん りんご たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム	638	17.3

※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。

3月の天草産の食材



おこめ



しいたけ



きくらげ



いりこ



たい



サラダたまねぎ



デコボン

すもと農家のわたなべとおるさんの
デコボンです。