

【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: 宍倉 (TEL:0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしょく	おかず	おもなざいりょう			えいよう	
				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
3	げつ			ふりかえきゅうぎょうび				
4	か	あげパン	かぼちゃサラダ ミネストローネ	コッペパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう きなこ ハム ベーコン だいず	かぼちゃ きゅうり にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ トマト にんにく	675	23.0
5	すい	むぎごはん	たいフライ ごまネーズあえ いなかじる	こめ むぎ あぶら ごま こんにやく さといも	ぎゅうにゅう ちくわ どうふ とりく だしりこ	きゅうり キャベツ コーン だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	615	20.3
6	もく	ミルクパン	ビーンズサラダ ちゃんぽん くろごまプリン	ミルクパン さとう あぶら チャンポンめん	ぎゅうにゅう ハム ソフトビーンズ ひよこまめ ちくわ ぶたにく	カリフラワー きゅうり もやし にんじん たまねぎ コーン キャベツ きくらげ	677	29.1
7	きん			そうべつえんそく				
10	げつ	カレーライス	フルーツヨーグルト ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく パイン もも みかん りんご	668	18.3
11	か	ココアパン	レモンあえ カルボナーラ くだもの(デコボン)	ココアぱん さとう オリーブゆ パゲティ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン チーズ	キャベツ こまつな にんじん レモン しめじ ほうれんそう たまねぎ デコボン	701	28.2
12	すい	むぎごはん	いわしのうめに するめあえ ぐだくさんみそしる	こめ むぎ ごま さとう さといも	ぎゅうにゅう いわし さきいか あげ だしりこ	きゅうり にんじん はくさい だいこん しめじ ごぼう ねぎ	609	27.3
13	もく	パインパン	じゃがいものミートソースやき ベジタブルスープ	パインパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりく チーズ	パインアップル にんじん たまねぎ はくさい コーン	596	22.8
14	きん	ぶたキムチごはん	からあげ はくさいづけ わかめスープ	こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく からあげ どうふ わかめ こんぶ	しょうが キムチ にんじん はくさい たまねぎ	635	24.7
17	げつ	むぎごはん	ぎょロック ごまあえ のっぺいじる	こめ むぎ パンこ でんぷん あぶら ごま さとう さといも こんにやく	ぎゅうにゅう すりみ たまご チーズ とりく ひじき あげ ちくわ だしりこ	たまねぎ にんじん えだまめ もやし きゅうり ごぼう しいたけ ねぎ	621	23.6
18	か	手作りごぼうサラダパン	パンパンジーサラダ ワンタンスープ	パンきじ さとう ワンタン	ぎゅうにゅう チーズ とりく	ごぼう もやし きゅうり にんじん こまつな なら たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい	636	25.5
19	すい	たかなごはん	さといものでんがく だごじる	こめ むぎ ごま さとう さといも こんにやく こむぎこ しらたまこ	ぎゅうにゅう たまご あげ とりく だしりこ	たかな にんじん はくさい だいこん ねぎ しいたけ	685	23.9
20	もく			しゅんぶんのひ				
21	きん	セルフオムライス	サラたまあえ かぼちゃのポタージュ ケチャップ	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりく うすやきたまご かつおぶし ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム えんどう しめじ ほうれん草 かぼちゃ	660	22.8

※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



デコボン



いりこ



きくらげ



たい



たまねぎ