



【3月】学校給食献立予定表 倉岳中

栖本学校給食センター 担当:宍倉(TEL:0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	天草宝島デー ～たい～ 麦ごはん		たいフライ かぶときゅうりの酢の物 かぼちゃのみそ汁	米 麦 油 ごま パン粉 小麦粉 砂糖	牛乳 たい 卵 豆腐 あげ だしりこ	きゅうり かぶ ねぎ にんじん たまねぎ かぼちゃ しいたけ	766.0	29.6
3	火	ひなまつり給食 黒糖パン		あられ揚げ ほうれん草和え ワントンスープ	黒糖パン 砂糖 油 でんぶん あられ ごま ワントン じゃがいも	牛乳 すり身 チーズ 豚肉	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	814.0	33.1
4	水	天草宝島デー ～デコボン～ 麦ごはん		豚肉のチンジャオロースー たまごとわかめスープ 果物(デコボン)	米 麦 砂糖 油 でんぶん ごま	牛乳 豚肉 豆腐 卵 わかめ	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	766.0	29.2
5	木	丸パン		チキンサラダ しょうゆラーメン りんごゼリー	丸パン 砂糖 油 中華めん アガー粉	牛乳 豚肉 鶏肉	もやし だいこん ねぎ きくらげ にんじん こまつな キャベツ にんにく たまねぎ コーン りんごジュース	789.0	28.8
6	金	麦ごはん		ピーナッツサラダ ほうれん草カレー	米 麦 ピーナツ 砂糖 じゃがいも	牛乳 ハム 豚肉 大豆	ブロッコリー にんじん もやし たまねぎ ほうれん草 にんにく	800.0	26.8
9	月	振替休業日							
10	火	ふるさとくまさんデー 菜の花ガーリックの手作りパン		ドレッシング和え 白玉スープ	パン生地 油 バター 白玉餅 じゃがいも	牛乳 ベーコン ハム 鶏肉	菜の花 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 白菜 にんじん	813.0	28.1
11	水	震災給食 救給カレー		ブロッコリーサラダ 五目スープ・バナナ	救給カレー こんにゃく 油 でんぶん	牛乳 鶏肉 厚揚げ ツナ 大豆	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 白菜 きくらげ だいこん いんげん パナナ レモン	792.0	25.5
12	木	コッペパン		ごぼうサラダ ポークビーンズ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 油 ごま	牛乳 豚肉 大豆	ごぼう きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ	849.0	31.1
13	金	栖本小5年生 考案給食 茶飯		鶏のみそ漬け焼き ごま和え せんだご汁	米 ごま 砂糖 さつまいも さつまいもでん粉	牛乳 鶏肉 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 白菜 ねぎ しいたけ	844.0	30.0
16	月	麦ごはん		さばホイル焼き 塩昆布和え 具だくさんみそ汁	米 麦 油 さといも	牛乳 豆腐 さば こんぶ だしりこ	キャベツ もやし にんじん 白菜 しいたけ えのきたけ だいこん ねぎ	744.0	32.3
17	火	天草宝島デー ～サラダたまねぎ～ パン		手作りミートボール サラ玉和え コーンスープ	パン 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 卵 かつお節 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	843.0	29.8
18	水	麦ごはん		魚の香味揚げ キャベツサラダ 豆腐のすまし汁	米 麦 でんぶん 小麦粉 油 砂糖 ごま	牛乳 たい かつお節 チーズ 豆腐 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	796.0	34.2
19	木	ミルクパン		ささみのレモン漬け かぼちゃのサラダ 春雨スープ	ミルクパン 砂糖 でんぶん 油 はるさめ	牛乳 鶏肉 ハム かまぼこ	レモン かぼちゃ きゅうり 白菜 にんじん たまねぎ きくらげ こまつな しいたけ しょうが	795.0	37.2
20	金	春分の日							
23	月	麦ごはん		フルーツヨーグルト ハヤシライス	米 麦 砂糖 じゃがいも	牛乳 ヨーグルト 豚肉	パン 桃 みかん りんご たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム	791.0	20.5
24	火	ピザトースト		シーザーサラダ 豆乳スープ	食パン 砂糖 クルトン 油 じゃがいも	牛乳 ベーコン ハム 卵 チーズ 大豆 豆乳	たまねぎ ピーマン コーン キャベツ きゅうり こまつな しめじ にんじん	805.0	32.1

※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。