



【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: 宋倉 (TEL: 0969-54-5333)

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			栄養量	
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
3	月	ひな祭り給食 ちらし寿司		菜の花じたて 白玉汁 ひなあられ	米 砂糖 ごま 白玉だんご ひなあられ	牛乳 あげ 錦糸卵 ちくわ 鶏肉 だしりこ	だいこん しいたけ にんじん れんこん ほうれん草 もやし コーン たまねぎ ごぼう	786	27.6
4	火	揚げパン		かぼちゃサラダ ミネストローネ	コッペパン 砂糖 油 マカロニ じゃがいも オリーブ油	牛乳 きな粉 ハム ベーコン 大豆	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	847	28.0
5	水	天草宝島デー ～たい～ 麦ごはん		たいフライ ごまネーズ和え いなか汁	米 麦 油 ごま こんにやく さいとも	牛乳 ちくわ 鶏肉 豆腐 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	762	24.3
6	木	ミルクパン		ビーンズサラダ ちゃんぽん 黒ごまプリン	ミルクパン 砂糖 油 チャンポン麺	牛乳 ハム ソフトビーンズ ひよこ豆 豚肉 ちくわ	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	868	36.8
7	金	中3年生 お楽しみ給食 カレーライス		フルーツヨーグルト 福神漬	米 麦 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく 桃 パイン みかん りんご	824	21.7
10	月	振替休業日							
11	火	天草宝島デー ～デコボン～ ココアパン		レモン和え カルボナーラ 果物(デコボン)	ココアパン 砂糖 オリーブ油 スパゲティ	牛乳 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 ほうれん草 たまねぎ デコボン	915	35.9
12	水	麦ごはん		いわしの梅煮 するめ和え 具だくさんみそ汁	米 麦 ごま 砂糖 さいとも	牛乳 いわし梅煮 さきいか あげ	きゅうり にんじん 白菜 しめじ だいこん ごぼう ねぎ	747	33.1
13	木	パインパン		じゃがいものミートソース焼き ベジタブルスープ	パインパン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉	パインアップル にんじん 白菜 たまねぎ コーン	758	28.5
14	金	リクエスト給食 豚キムチごはん		からあげ 白菜漬 わかめスープ	米 油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 からあげ 豆腐 わかめ 昆布	しょうが キムチ にんじん 白菜 たまねぎ	751	28.4
17	月	麦ごはん		魚ロック ごま和え のっぺい汁	米 麦 でんぷん パン粉 油 ごま 砂糖 さいとも こんにやく	牛乳 すり身 卵 鶏肉 チーズ ちくわ ひじき あげ	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	768	28.2
18	火	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	パン生地 砂糖 ワンタン	牛乳 チーズ 牛乳 鶏肉	ごぼう もやし きゅうり にんじん こまつな にら たまねぎ たけのこ きくらげ 白菜	785	31.6
19	水	ふるさとくまさんデー たかなごはん		里芋の田楽 だご汁	米 麦 ごま 砂糖 さいとも こんにやく 小麦粉 白玉粉	牛乳 卵 鶏肉 あげ	たかな漬 にんじん 白菜 だいこん ねぎ しいたけ	847	29.0
20	木	春分の日							
21	金	天草宝島デー ～サラダ玉ねぎ～ セルフオムライス		サラ玉和え かぼちゃのポタージュ ケチャップ	米 麦 油 小麦粉 バター 砂糖	牛乳 鶏肉 かつお節 うす焼きたまご 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	808	27.2
24	月	ピザトースト		ピーナッツ和え 豆乳スープ	砂糖 じゃがいも ピーナッツ オリーブ油	牛乳 ベーコン 豆乳 チーズ	たまねぎ ピーマン コーン ほうれん草 にんじん もやし ブロッコリー しめじ 白菜	781	29.6

※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