

【3月】 学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当: 宋倉 (TEL:0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしよく		おかず	おもなざいりよう			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
		天草宝島デー ～たい～		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 とうふ とり 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
5	すい	むぎごはん		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							
		小学6年生 お楽しみ給食		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
10	げつ	カレーライス		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 バゲティ	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
11	か	ココアパン		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	パインぱん 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 くに 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
		リクエスト給食		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 とうふ 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
14	きん	ぶたキムチごはん		ぎょロック ごまあえ のっぺいじる	こめ むぎ ぱんこ 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 くに 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 くに	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 はくさい	636	25.5
		ふるさとくまさんデー		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 くに 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
19	すい	たかなごはん							
20	もく	し ゅ ん ぶ ん の ひ							
		天草宝島デー ～サラダ玉ねぎ～		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 くに 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
21	きん	ヤルフオムライス							

※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