



【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: 宍倉 (TEL:0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょうりょう		
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (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			
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 ワントンスープ	ことうパン さとう あぶら でんぶん あられ ごま ワントン ジャがいも	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 天草宝島デー ～デコボン～		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	
4	すい	むぎごはん		チキンサラダ しゅうゆラーメン りんごゼリー	まるパン さとう あぶら ちゅうかめん アガーこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	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	622	23.5	
6	きん	そうべつえんそく								
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 とりにく 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 とりにく	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		プロッコリーサラダ 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 とりにく ツナ だいず あつあげ	プロッコリー 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	
震災給食				ごぼうサラダ ポークビーンズ	コッペパン ジャがいも 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 とりにく 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		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		さかなのこうみあげ 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	
18	すい	むぎごはん		ささみのレモンつけ 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 とりにく 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	
19	もく	ミルクパン								
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



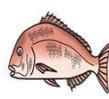
しいたけ



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。