



3月 学校給食こんだて予定表



天草学校給食センター

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			えいようりょう			
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
					ちやにくやほねになる	なつやちからになる	からだのちようしをととのえる				
		桃の節句献立		さけのこうそうやき はんべん汁 なのはなあえ ひなあられ	ちくわ さけ チーズ たまご わかめ 牛乳 はんべん かつおぶし	こめ さとう ひなあられ	しいたけ ごぼう いんげん にんじん たまねぎ なのはな えのきたけ キャベツ コーン	638	33.5		
		お楽しみ献立		しるみざかなフライ かぼちゃのポターージュ フルーツクリーム	牛乳 ホキ ベーコン ぎゅうにゅう クリーム	コッペパン あぶら じゃがいも ぼんこ こむぎこ	かぼちゃ たまねぎ コーン みかん パインアップル もも バナナ	679	22.4		
2	げつ	ちらしずし									
3	か	コッペパン はさんでたべてね									
4	すい	むぎごはん		にくづめいなり ごじる キャベツのすあえ	牛乳 とりにく ぶたにく だいず いりこ あぶらあげ さかなのすりみ	こめ むぎ さとう こんにやく	はくさい にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	632	27.0		
5	もく	丸パン		大豆とごぼうのミンチカツ ひらめんスープ ポテトサラダ	牛乳 かまぼこ とりにく ハム ぶた肉 だいず	まるパン あぶら ビーフン ごまあぶら じゃがいも ぼんこ	にんじん たまねぎ しいたけ テンゲンサイ きゅうり ごぼう	639	23.8		
6	きん	お別れ遠足									
9	げつ	カレーライス		チキンナゲット おかかあえ お楽しみデザート	牛乳 だいず ぶたにく とりにく かつおぶし たまご 生クリーム	こめ むぎ パター ぼんこ あぶら じゃがいも さとう ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース きゅうり マッシュルーム キャベツ バナナ	921	27.1		
10	か	ココアパン		ミートスパゲティ サラ玉和え デコボン	牛乳 ぶた肉	ココアパン スパゲティ さとう ごま	にんじん たまねぎ コーン トマト マッシュルーム キャベツ サラダたまねぎ グリンピース しいたけ きゅうり 豆こぼん	610	25.0		
11	すい	むぎごはん		さわらのさいきょうやき おてせいすいとん汁 ひじきのあぶらいため	牛乳 さわら みそ ひじき とりにく いりこ だいず あぶらあげ さつまあげ	こめ むぎ こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ いんげん しいたけ	642	30.3		
12	もく	丸パン		かぼちゃフライ ポークビーンズ グリーンサラダ	牛乳 だいず ぶた肉	まるパン あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト えだまめ キャベツ きゅうり レタス	614	24.3		
13	きん	むぎごはん		ぎょうざ はっぼうさい 米めんサラダ	牛乳 かまぼこ ぶた肉 うずらのたまご	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま こめめん かたくりこ	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ しいたけ いら テンゲンサイ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	665	23.5		
16	げつ	むぎごはん		あじのなんばんづけ 肉じゃが きゅうりとわかめのすのもの	牛乳 天ぷら あつあげ あじ わかめ ぶた肉 ちりめん	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも しらたき	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり いんげん	669	31.3		
17	か	黒とうパン		手作りハンバーグ 春野菜のポトフ ミニトマト	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 たまご ウインナー	こくとうパン パンこ さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ キャベツ トマト にんじん	663	28.6		
18	すい	むぎごはん		たいのフライ あおさのみそ汁 五目きんぴら	牛乳 とうふ あおさ たい 天ぷら たまご いりこ	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ ごま しらたき ごまあぶら さとう	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ ごぼう えだまめ しいたけ	699	34.7		
19	もく	パンパン		手作りトマトオムレツ クリームスープ サラ玉和え	牛乳 チーズ たまご とりにく 生クリーム	パンパン じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ トマト ほうれん草 しめじ きゅうり キャベツ	638	25.5		
23	げつ	むぎごはん		きびなごフライ あつあげのちゅうかに ちゅうかあえ	牛乳 かまぼこ きびなご ぶた肉 あつあげ	こめ むぎ ぼんこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこアーモンド	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ きゅうり たけのこ もやし きくらげ	698	28.2		

献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

天草宝島デー

今月はコレ!

- ◆たい
- ◆サラ玉たまねぎ
- ◆デコボン



食育クイズ

Q.3月3日のひな祭りに食べられるちらしずしは、どうして「ちらし」とよばれるのでしょうか?

A) 具を上にならすようにのせるから



B) ご飯を空中でちらして作るから



C) 春一番の風がふく頃に よく食べるから



食育の日

ふるさとくまさんデー

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。5月は、芦北地方の味を紹介します。

◆サラ玉和え・・・芦北地域の気候と風土を活かして、サラ玉ねぎの生産が盛んです。あしきたブランドの「サラたまちゃん」は、除草剤を使用しない栽培方法で、特別農産物として出荷されています。みずみずしく辛みが少ないので、水にさらさず、そのまま生でサラダとしておいしく食べられるたまねぎです。

食育クイズのこたえ

A) 具を上にならすようにのせるから

