



3月 がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう(天草小)

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			えいよりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
		あまくさたからじまデー サラダたまねぎ		カレー きびなごフライ② サラたまあえ	ぎゅうにゅう とりにく きびなご	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぷん こむぎこ	しょうが たまねぎ しめじ にんじん きゅうり キャベツ えだまめ	673	23.3
3	げつ	むぎごはん		しょうがコンソメスープ ウインナー ひじきポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ウインナー	コッペパン マカロニ あぶら でんぷん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん はくさい だいこん えだまめ しめじ しょうが きゅうり	600	22.8
5	すい	むぎごはん		あつあげとキャベツのみそしる てづくりすりみあげ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぎょにくすりみ あつあげ みそ たまご ツナ わかめ	こめ むぎ でんぷん あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら	にんじん えだまめ きゅうり たまねぎ キャベツ えのきたけ しいたけ ごぼう しょうが もやし	643	27.1
		あまくさたからじまデー でこぼん		チキンビーンズ かいそうごまドレサラダ あまくささんでこぼん	ぎゅうにゅう だいず とりにく ちくわ わかめ いとかんてん あかかえでのり	ミルクパン じゃがいも あぶら ごま さとう	えだまめ にんじん たまねぎ トマト デコボン きゅうり キャベツ もやし	659	26.5
6	もく	ミルクパン		お わ か れ え ん そ く					
7	きん								
		あまくさたからじまデー たい		ごもくじる あまくささんたいフライ キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たい	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも あぶら ごま さとう	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ	628	24.1
10	げつ	むぎごはん		ちゅうかふうたまごスープ とりのしおからあげ きりぼしパンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ あつあげ とりにく	しょくパン ごま こむぎこ でんぷん ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん きくらげ しいたけ ねぎ えのきたけ しょうが きゅうり だいこん	632	31.5
12	すい	むぎごはん		じゃがいものみそしる いわしのうめに もやしのごますあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし ちりめん	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま でんぷん	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり もやし うめ	626	25.0
13	もく	ココアパン		おまめいりポテトスープ さけのこうそうやき ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう さけ とりにく だいず ツナ	ココアパン じゃがいも ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん ごぼう バジル	626	32.8
14	きん	むぎごはん		けんちんじる レバーのあまからごまがらめ サラたまのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ レバー かつおぶし	こめ むぎ こんにゃく さといも あぶら でんぷん さとう ごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり しいたけ しょうが れんこん たまねぎ	650	26.6
17	げつ	むぎごはん		あつあげのうまに れんこんつくね かわりあえ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく こんぶ あつあげ	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら パンこ でんぷん	にんじん たまねぎ いんげん だいこん きゅうり れんこん キャベツ しょうが	658	26.8
18	か	まるパン		マカロニスープ てづくりコロケ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう えだまめ とりにく ぎゅうにく たまご ヨーグルト	まるパン あぶら じゃがいも マカロニ パンこ こむぎこ	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ みかん パイナップル もも	661	23.6
		ふるさとくまさんデー あそのあじ		だごじる ちくわのてんぷら② たかなあぶらいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ てんぷら ちりめん かつおぶし くわわかめ	こめ むぎ こむぎこ こめこ しらたまこ あぶら ごま さとう	にんじん はくさい だいこん ごぼう しいたけ たかな	644	24.9
19	すい	むぎごはん		はるやさいのみそしる ハンバーグてりやきソースかけ ちりめんあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ちりめん ぶたにく とりにく みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん	671	26.6
21	きん	むぎごはん							

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

☆今月の天草産

こめ キャベツ きゅうり だいこん はくさい サラダたまねぎ きくらげ いりこ しいたけ デコボン たい

