



3月 学校給食献立予定表(天草中)

天草学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
天草宝島デー サラダ玉ねぎ				カレー きびなごフライ② サラ玉和え	ぎゅうにゅう とりにく きびなご	こめ むぎ 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	821	27.8
3	月	麦ごはん		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	761	28.1
5	水	麦ごはん		厚揚げとキャベツのみそ汁 手作りすり身揚げ 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	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	794	33.4
天草宝島デー でこぼん				チキンビーンズ 海藻ごまドレサラダ 天草産でこぼん	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	835	32.9
6	木	ミルクパン		すまし汁 めでたいフライ 肉野菜炒め お祝いデザート(中3のみ)	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ たい ぶたにく わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ えのきたけ えだまめ にんじん しょうが しいたけ キャベツ	818	32.2
7	金	麦ごはん							
10	月	振 替 休 業 日							
11	火	食パン		中華風卵スープ 鶏の塩からあげ 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	797	39.9
12	水	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 いわしの梅煮 もやしのごま酢和え	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 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	773	30.1
13	木	ココアパン		お豆入りポテトスープ 鮭の香草焼き 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 あぶら ごま 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	778	38.4
14	金	麦ごはん		けんちん汁 レバーの甘辛ごまがらめ サラ玉のおかか和え	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	804	32.5
17	月	麦ごはん		厚揚げのうま煮 れんこんつくね② かわり和え	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 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	851	36.1
18	火	丸パン		マカロニスープ 手作りコロッケ 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	840	29.0
ふるさとくまさんデー 阿蘇の味				だご汁 ちくわの天ぷら② 高菜油炒め	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 くきわかめ	こめ むぎ こむぎこ こめこ 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	775	29.4
19	水	麦ごはん							
21	金	麦ごはん		春野菜のみそ汁 ハンバーグてりやきソースかけ ちりめん和え	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	830	32.7

※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

