



3月 学校給食こんだて予定表

天草学校給食センター



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			えいようりょう	
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)
					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		
2	月	桃の節句献立 ちらしずし	牛乳	さけの香草焼き はんぺん汁 菜の花あえ ひなあられ	ちくわ さけ チーズ たまご わかめ 牛乳 はんぺん 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	786	41.1
3	火	お楽しみ献立 コッペパン はさんでたべてね	牛乳	しろみざかなフライ 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	846	26.6
4	水	麦ごはん	牛乳	肉づめいなり ご汁 キャベツのず和え	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 さといも	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	751	31.2
5	木	丸パン	牛乳	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 チンゲンサイ きゅうり ごぼう	827	30.1
6	金	カレーライス	牛乳	チキンナゲット おかか和え 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	1,110	34.5
9	月	振替休業日							
10	火	天草宝島デー ココアパン	牛乳	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 サラダ玉ねぎ グリンピース しいたけ きゅうり ぶどう	785	31.4
11	水	麦ごはん	牛乳	さわらのさいきょう焼き 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	779	34.6
12	木	丸パン	牛乳	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	799	30.4
13	金	麦ごはん	牛乳	ぎょうざ 八宝菜 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 チンゲンサイ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	860	29.6
16	月	麦ごはん	牛乳	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 でんぷん 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	815	35.7
17	火	黒とうパン	牛乳	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	853	36.1
18	水	天草宝島デー 麦ごはん	牛乳	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	819	39.1
19	木	食育の日「あしきた」 パインパン	牛乳	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	パインパン 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	815	31.8
23	月	麦ごはん	牛乳	きびなごフライ あつあげの中華煮 ちゅうか和え	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	875	35.0

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、サラダ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。

食育クイズのごたえ

A) 具を上にならすようにのせるか

