



[3月] 学校給食献立予定表

天草市立有明小学校



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう	
					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	からだのちやしをととのえる		
3	げつ	しよくパン		シーザーサラダ ミネストローネ くろまめきなこクリーム	しよくぼん さとう マカロニ じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン だいず	キャベツ きゅうり ビーマン ほうれんそう コーン トマト にんじん たまねぎ にんにく	677	22.2
4	か	むぎごはん		たいフライ ごまネーズあえ いなかじる	こめ むぎ あぶら ごま こんにやく さといも	ぎゅうにゅう たいフライ ちくわ とりにく とうふ だしりこ	こまつな キャベツ ねぎ コーン だいこん にんじん ごぼうしょうが	671	25.8
5	すい	ミルクパン		フルーツヨーグルト スパゲッティミートソース	ミルクパン さとう スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく だいず チーズ	パイン もも みかん りんご にんじん たまねぎ マッシュルーム	666	25.4
6	もく	ちらしずし		なのはなあえ すましじる ひなあられ	こめ さとう ごま ひなあられ	ぎゅうにゅう あげ わかめ たまご とりにく とりにく ちくわ とうふ かつおぶし こんぶ	だいこん しいたけ にんじん れんこん なばな きぬさや もやし コーン たまねぎ	674	24.6
7	きん	6年生をおくるかい							
10	げつ	あげパン		カラフルサラダ とうにゅうスープ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう きなこ ハム チーズ ベーコン とうにゅう	にんじん ほうれんそう コーン かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー しめじ はくさい	601	22.1
11	か	むぎごはん		ごしきあえ にくじゃが くだもの(デコボン)	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こんぶ	もやし にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ いんげん デコボン	612	20.8
12	すい	パインパン		レモンあえ ワンタンスープ	パインパン さとう ワンタン オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	パイン キャベツ いら こまつな にんじん レモン たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい	588	24.7
13	もく	ちゅうかふうまぜごはん		ビーンズサラダ しゅうまい わかめスープ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ハム ソフトビーンズ ひよこまめ とうふ わかめ	にんじん たけのこ しいたけ カリフラワー きゅうり たまねぎ はくさい えのきたけ	656	24.1
14	きん	むぎごはん		いわしのうめに ポテトサラダ ぐだくさんみそしる	こめ むぎ じゃがいも さといも	ぎゅうにゅう いわしうめに ハム あげ	きゅうり コーン にんじん えだまめ だいこん しめじ ねぎ ごぼう	677	27.4
17	げつ	セルフテリやきバーガー		ブロッコリーツナサラダ コンソメスープ	まるパン さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう チキンパティ ウィンナー ツナ	ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	594	25.7
18	か	むぎごはん		さといものでんがく だごじる	こめ むぎ さとう さといも こんにやく こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あげ あげ とうふ	にんじん だいこん ねぎ しいたけ	611	22.5
19	すい	こくとうパン		パンパンジーサラダ ちゃんぽん	こくとうパン さとう ちゃんぽんめん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ	こまつな きゅうり ねぎ にんじん もやし コーン キャベツ きくらげ	616	28.1
20	もく	しゅんぶんのひ							
21	きん	カレーライス		サラたまあえ チキンナゲット	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく チキンナゲット	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう	637	21.3

※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



デコボン



いりこ



きくらげ



たい



たまねぎ