



# [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	ぎゅうにゆう	おかず	おもなざいりよう			えいようりよう	
					さいろ	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	からだのちようしをととのえる		
		天草宝島デー ～たい～		たいフライ マヨキャベツサラダ ポタージュスープ	まるパン さとう こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゆう たい ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	676	25.8
2	げつ	まるパン							
		ひなまつり給食		あられあげ なのはなじたて とうふのすましじる	こめ むぎ でんぶん あられ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゆう すりみ ひじき かまぼこ わかめ とうふ かつおぶし	たまねぎ にんじん はくさい えだまめ ほうれんそう もやし コーン えのきたけ ねぎ	613	25.4
3	か	むぎごはん							
4	すい	こくとうパン		チキンサラダ しょうゆラーメン りんごゼリー	こくとうパン さとう あぶら チャンポンめん アガーこ	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく	もやし だいこん ねぎ たまねぎ コーン にんじん きゅうり キャベツ にんにく きくらげ りんごジュース	651	23.7
5	もく	むぎごはん		きくらげのうめあえ みぞれに	こめ むぎ ごま あぶら さとう こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゆう ちくわ あつあげ かつおぶし とりにく さつまあげ	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう きくらげ うめぼし いんげん かぼちゃ だいこん	622	23.0
6	きん	6年生をおくる会							
9	げつ	あげパン		かぼちゃサラダ ワンタンスープ	コッペンパン さとう あぶら ワンタン じゃがいも	ぎゅうにゆう ハム きなこ ぶたにく	かぼちゃ きゅうり にんじん えだまめ たまねぎ たけのこ きくらげ たら キャベツ	613	22.9
10	か	むぎごはん		さかなのこうみあげ ブロッコリーのあえもの ごもくスープ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゆう ホキ とりにく あつあげ だいず	ねぎ しょうが ピーマン はくさい ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん きくらげ	621	26.2
		震災給食		ごぼうサラダ ポークビーンズ	きゅうきゅうカレー じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず	ごぼう きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ	646	19.3
11	すい	きゅうきゅうカレー							
12	もく	むぎごはん		てばもとのにこみ かぶときゅうりのすのもの だいこんのみそしる	こめ むぎ さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ だしりこ	しょうが きゅうり にんじん かぶ たまねぎ はくさい しいたけ だいこん ねぎ	637	27.3
		天草宝島デー ～デコボン～		ぶたにくのチンジャオロースー たまごとわかめスープ くだもの(デコボン)	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご わかめ とうふ	ピーマン たけのこ もやし ねぎ にんじん たまねぎ しょうが にんにく しいたけ デコボン	615	23.4
13	きん	むぎごはん							
		天草宝島デー ～サラダたまねぎ～		サラたまあえ ミネストローネ	パンきじ さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう ウィンナー かつおぶし とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	629	24.9
16	げつ	てづくりウィンナーパン							
17	か	むぎごはん		さばホイルやき しおこんぶあえ ぐだくさんみそしる	こめ むぎ あぶら さといも	ぎゅうにゆう とうふ さば こんぶ だしりこ	キャベツ もやし にんじん はくさい しいたけ えのきたけ だいこん ねぎ	630	28.5
		ふるさとくまさんデー		てづくりミートボール たまねぎ・れんこんサラダ コーンスープ	パインパン さとう パンこ ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん れんこん キャベツ コーン	680	23.1
18	すい	パインパン							
19	もく	むぎごはん		フルーツヨーグルト ほうれんそうカレー	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう ヨーグルト ぶたにく だいず	パイン もも みかん パナナ たまねぎ ほうれんそう にんじん にんにく	660	20.4
20	きん	しゅんぶんのひ							
23	げつ	ミルクパン		ささみのレモンづけ コールスローサラダ はるさめスープ	ミルクパン さとう でんぶん あぶら はるさめ	ぎゅうにゆう とりにく ハム かまぼこ	レモン キャベツ きゅうり はくさい にんじん コーン たまねぎ しょうが こまつな きくらげ しいたけ	619	29.4

※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



きくらげ



たい



サラダたまねぎ



デコボン