【3月】　学校給食献立予定表

天草市立有明中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料 黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3	月	揚げパン	牛乳	シーザーサラダ ミネストローネ	コッペパン　砂糖　油 マカロニ じゃがいも オリーブ油	牛乳　きな粉 ハム チーズ ベーコン 大豆	キャベツ きゅうり ピーマン ほうれんそう　コーン　トマト にんじん たまねぎ　にんにく	832	28.6
4	火	天草宝島デー ～たい～ 麦ごはん	牛乳	たいフライ ごまネーズ和え いなか汁	米　麦 油 ごま こんにゃく さといも	牛乳 たいフライ ちくわ 鶏肉 豆腐 いりこ	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	808	29.7
5	水	ミルクパン	牛乳	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　砂糖 スパゲッティ 油	牛乳　豚肉 ヨーグルト 大豆 チーズ	パイン　桃 みかん りんご にんじん たまねぎ マッシュルーム	874	32.5
6	木	ひな祭り給食 ちらし寿司	牛乳	菜の花和え すまし汁 ひなあられ	米 砂糖 ごま ひなあられ	あげ 錦糸卵　ちくわ 牛乳 鶏肉 豆腐　わかめ 鶏肉 かつお節　昆布	だいこん しいたけ にんじん れんこん なばな もやし コーン たまねぎ	814	29.6
7	金	カレーライス	牛乳	カラフルサラダ 黒ごまプリン	米 麦 じゃがいも	牛乳　豚肉　ハム チーズ	たまねぎ にんじん にんにく ほうれん草　コーン かぼちゃ	861	25.3
11	火	天草宝島デー ～デコポン～ 麦ごはん	牛乳	五色和え 肉じゃが 果物(デコポン)	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	牛乳 豚肉　昆布 さつま揚げ	もやし にんじん ほうれんそう　コーン たまねぎ いんげん デコポン	748	24.6
12	水	パインパン	牛乳	レモン和え ワンタンスープ	パインパン　砂糖 オリーブ油 ワンタン	牛乳　豆腐 鶏肉	キャベツ にら　きくらげ こまつな　にんじん 白菜 レモン たまねぎ たけのこ	743	30.9
13	木	中華風まぜごはん	牛乳	ビーンズサラダ しゅうまい わかめスープ	米 麦　砂糖 油 ごま	牛乳　鶏肉　ハム ソフトビーンズ ひよこ豆 豆腐 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 白菜 えのきたけ	858	30.9
14	金	麦ごはん	牛乳	いわしの梅煮 ポテトサラダ 具だくさんみそ汁	米 麦 さといも じゃがいも	牛乳　いわし梅煮 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	835	33.0
17	月	セルフ照焼バーガー	牛乳	ブロッコリーツナサラダ コンソメスープ	丸パン　砂糖 じゃがいも マカロニ	牛乳　チキン照焼パティ 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	770	33.2
18	火	ふるさとくまさんデー 麦ごはん	牛乳	里芋の田楽 だご汁	米　麦 さといも こんにゃく 砂糖 小麦粉	牛乳　鶏肉 豆腐 あげ	にんじん だいこん ねぎ しいたけ	752	27.2
19	水	黒糖パン	牛乳	バンバンジーサラダ ちゃんぽん	黒糖パン　砂糖 チャンポン麺	牛乳　豚肉 鶏肉 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	786	35.5
20	木	春分の日							
21	金	天草宝島デー ～サラダ玉ねぎ～ チキンライス	牛乳	サラ玉和え かぼちゃのポタージュ	米 麦 バター ポタージュ　油	牛乳　鶏肉 かつお節 ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム かぼちゃ しめじ ほうれん草	781	24.9
24	月	ピザトースト	牛乳	ピーナッツ和え 豆乳スープ	食パン　砂糖 じゃがいも ピーナッツ オリーブ油	牛乳 ベーコン 豆乳 チーズ	たまねぎ ピーマン コーン ほうれんそう にんじん もやし ブロッコリー　しめじ 白菜	785	29.6

※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

デコポン

いりこ

きくらげ

たい

たまねぎ