



【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			栄養量			
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える				
2	月	揚げパン		かぼちゃサラダ ワンタンスープ	コッパン 砂糖 油 ワンタン じゃがいも	牛乳 ハム きな粉 豚肉	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 にら キャベツ	753.0	27.9		
ひなまつり給食				あられ揚げ 菜の花じたて 豆腐のすまし汁	米 麦 でんぷん あられ 油 ごま 砂糖	牛乳 すり身 豆腐 ひじき かまぼこ わかめ かつお節	たまねぎ にんじん 白菜 えだまめ ほうれんそう もやし コーン えのきたけ ねぎ	755.0	31.0		
3	火	麦ごはん		チキンサラダ しょうゆラーメン りんごゼリー	黒糖パン 砂糖 油 チャンポン麺 アガー粉	牛乳 豚肉 鶏肉	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	831.0	29.3		
4	水	黒糖パン		きくらげの梅和え みぞれ煮	米 麦 ごま 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	牛乳 ちくわ 厚揚げ かつお節 鶏肉 さつま揚げ	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう きくらげ 梅干し いんげん かぼちゃ だいこん	770.0	28.1		
天草宝島デー ～たい～				たいフライ マヨキャベツサラダ 白菜シチュー	米 麦 油 パン粉 じゃがいも バター 小麦粉	牛乳 たい 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 白菜 コーン	833.0	27.2		
6	金	麦ごはん		振替休業日							
9	月			振替休業日							
10	火	麦ごはん		魚の香味揚げ ブロッコリーの和え物 五目スープ	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま	牛乳 ホキ 鶏肉 厚揚げ 大豆	ねぎ しょうが ピーマン 白菜 ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん きくらげ	762.0	31.6		
震災給食				ごぼうサラダ ポークビーンズ	救給カレー じゃがいも 砂糖 油	牛乳 豚肉 大豆	ごぼう きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ	895.0	24.1		
11	水	救給カレー									
12	木	麦ごはん		手羽元の煮込み かぶときゅうりの酢の物 大根のみそ汁	米 麦 砂糖 ごま さつまいも	牛乳 鶏肉 厚揚げ だしいりこ	しょうが きゅうり にんじん かぶ たまねぎ 白菜 しいたけ だいこん ねぎ	787.0	33.8		
天草宝島デー ～デコボン～				豚肉のチンジャオロースー たまごとわかめスープ 果物(デコボン)	米 麦 でんぷん 砂糖 油 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 卵 わかめ	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	753.0	28.4		
13	金	麦ごはん									
天草宝島デー ～サラダたまねぎ～				サラ玉和え ミネストローネ	パン生地 砂糖 じゃがいも	牛乳 ウィナー かつお節 鶏肉 チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	808.0	30.9		
16	月	手作りウインナーパン									
17	火	麦ごはん		さばホイル焼き 塩昆布和え 具だくさんみそ汁	米 麦 油 さといも	牛乳 豆腐 さば こんぶ だしいりこ	キャベツ もやし にんじん 白菜 しいたけ えのきたけ だいこん ねぎ	753.0	32.5		
ふるさとくまさんデー				手作りミートボール たまねぎ・れんこんサラダ コーンスープ	パン生地 砂糖 パン粉 油 ごま じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン コーン	たまねぎ にんじん れんこん キャベツ コーン	867.0	28.9		
18	水	パンパン									
19	木	麦ごはん		フルーツヨーグルト ほうれん草カレー	米 麦 砂糖 じゃがいも	牛乳 ヨーグルト 豚肉 大豆	パン 桃 みかん パナナ たまねぎ ほうれん草 にんじん にんにく	824.0	24.5		
20	金			春分の日							
23	月	ミルクパン		ささみのレモン漬け コールスローサラダ 春雨スープ	ミルクパン 砂糖 でんぷん 油 はるさめ	牛乳 鶏肉 ハム かまぼこ	レモン キャベツ きゅうり 白菜 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	805.0	37.4		
24	火	麦ごはん		コロッケ ひじき・なめこサラダ 白玉汁	米 麦 油 ごま じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 白玉	牛乳 ちくわ 鶏肉 あげ ひじき だしいりこ 馬肉	白菜 もやし なめこ にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ	829.0	28.1		

※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