



3月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅじょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギーたんぱく質
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	その他	
3	げつ	★ひな祭りメニュー★ ちらしずし		きびなごサクサクあげ なのはなサラダ すましじる・ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご ちくわ きびなご あつあげ とりにく	こめ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ひなあられ	にんじん ごぼう きぬさや ねぎ だけのこ しいたけ キャベツ もやし なのはな ほうれんそう たまねぎ はくさい	削り節 こんぶ	618 21.5
4	か	カットコッペパン		キーマカレー だいこんのツナあえ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいたす ベーコン ツナ	コッペパン あぶら さとう ラビオリ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが コーン だいこん きゅうり キャベツ パセリ		617 28.6
5	すい	むぎごはん		さかなのもみじ焼き ささみのごまあえ ごじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ チーズ だいたす あつあげ とりにく	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	にんじん きゅうり もやし ねぎ ほうれんそう たまねぎ しいたけ		630 28.7
6	もく	ミルクパン		しろみざかなフライ コーンサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ わかめ	ミルクパン あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン パセリ たまねぎ はくさい		611 26.7
10	げつ	むぎごはん		いわしおかか ひじきいため とうにゅうみそじる	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とりにく さつまあげ ぶたにく とうふ とうにゅう ひじき	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん きぬさや ねぎ たまねぎ キャベツ		625 24.8
天草宝島デー「デコボン」					ツナサラダ にこみうどん デコボン	ぎゅうにゅう とりにく あげ ツナ ちくわ ひじき	ミルクパン ノンエッグマヨネーズ うどんめん	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ はくさい しいたけ デコボン	627 27.5
11	か	ミルクパン							
12	すい	むぎごはん		れんこんつくね しそひじきあえ おやこに	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ たまご ひじき	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ きぬさや ごぼう れんこん		628 25.6
天草宝島デー「たい」					たいフライ ごまじゃこサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう たい ちりめん とりにく ちくわ	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう はるさめ	きゅうり だいこん にんじん きくらげ たまねぎ キャベツ ねぎ	622 24.5
13	もく	わかめごはん							
14	きん	むぎごはん		にくづめいなりのおくめに マヨネーズあえ やさいつみれじる	ぎゅうにゅう あげ とりにく つみれ とうふ	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり もやし ねぎ こまつな にんじん たまねぎ しいたけ	いりこ	663 27.0
17	げつ	むぎごはん		だいたすちりめんじゃこのカリカリ たくあんあえ いりとうふ	ぎゅうにゅう だいたす とうふ ちりめん とりにく ちくわ	こめ むぎ あぶら ごま でんぶん さとう はるさめ	たくあんづけ きゅうり キャベツ こんぶ たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ グリンピース		657 27.3
天草宝島デー「サラダたまねぎ」					てりやきチキン サラたまあえ クリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぎゅうにゅう しろいんげん	こくとうパン さとう あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー	661 30.2
18	か	こくとうパン							
19	すい	★阿蘇の味★ たかなめし あるさとくまさんネ		あつやきたまご だいこんのあますあえ だごじる	ぎゅうにゅう ちりめん あげ たまご とりにく ちくわ みそ	こめ ごま さとう さといも こむぎこ こめこ	たかなづけ だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	いりこ	632 23.8
21	きん	カレーライス		チキンナゲット かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり		685 25.2

※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。

3月
天草産食材



今年度も、学校給食へのご理解、ご協力ありがとうございました。
来年度も子どもたちの心と体の健やかな成長を支えていけるよう、
安全安心なおいしい給食づくりに努めてまいりますので、よろしくお
願いいたします。