



3月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー たんぱく質
					ちやくやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる	そのた	
2	げつ	★ひな祭りメニュー★		たいフライ 天草宝島デー「鯛」	ぎゅうにゅう たまご ちくわ たいとりにく とうふ わかめ	こめ さとう	にんじん ごぼう きぬさや ねぎ	けずりぶし	690
		ちらしずし		なのはなサラダ すましじる ひなあられ		あぶら ノンエッグマヨネーズ ひなあられ こむぎこ パンこ	たけのこ えのきたけ もやし たまねぎ しいたけ キャベツ なのはな ほうれんそう	こんぶ	25.6
3	か	まるパンカット		チキンてりやきパーティ ブロッコリーサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく ベーコン	まるパン こむぎこ	ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ		624 25.3
4	すい	むぎごはん		いわしみぞれに ひじきいため とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう いわし ひじき とりにく さつまあげ えだまめ ぶたにく とうふ とうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん こんにゃく	いりこ	637 25.0
5	もく	カットコッペパン		キーマカレー ごまじゃこサラダ やさいとまめのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいたす ちりめん ひよこまめ とりにく しろういんげんまめ あかいんげんまめ	コッペパン あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	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 きゅうり だいこん パセリ キャベツ		584 28.7
6	きん	わかめごはん		れんこんあわせあげ ドレッシングあえ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら	キャベツ きゅうり きくらげ ほうれんそう にんじん ホールコーン たまねぎ ねぎ		676 19.2
9	げつ	むぎごはん		さかなのみみじやき ごまドレッシングあえ ごじる	ぎゅうにゅう ホキ チーズ だいたす あつあげ みそわかめ	こめ むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ	いりこ	637 25.3
10	か	ミルクパン		スパゲティミートソース だいたすとツナのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいたす ツナ だいたす ヨーグルト	ミルクパン さとう あぶら スパゲティ	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり		734 29.7
11	すい	むぎごはん		さばみそに ごますあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ	こめ むぎ さとう ごま さとも ごまあぶら	きゅうり にんじん キャベツ もやし しいたけ だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	いりこ	664 26.6
12	もく	むぎごはん		いわしとおにくのハンバーグ しそひじきあえ おやこに	ぎゅうにゅう とりにく あげ いわし ぶたにく たまご ちくわ えだまめ 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 ごぼう	いりこ	662 28.9
13	きん	チキンカレーライス (むぎごはん)		ヒレカツ かいそうサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく 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		710 23.7
16	げつ	むぎごはん		にんじんシュウマイ① こまつなのあえもの マーボーとうふ	ぎゅうにゅう とうふ すりみ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん	こまつな もやし にんじん ねぎ コーン たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく		635 24.2
17	か	ミルクパン		天草宝島デー「デコボン」 みこみうどん ツナサラダ デコボン	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ ツナ	ミルクパン うどんめん ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ でこぼん	いりこ	635 27.6
18	すい	むぎごはん		とりにくのからあげ ひじきサラダ ふゆやさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ハム えだまめ とうふ あげ ひじき	こめ むぎ ごま さとう でんぶん こむぎこ さとも	しょうが にんじん ねぎ きゅうり だいこん はくさい しいたけ	いりこ	642 25.5
19	もく	こくとうパン ふるさとくまさん茶		天草宝島デー「サラダたまねぎ」 トマトオムレツ サラたまあえ マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こくとうパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	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		597 25.3
23	げつ	しおふたどん (むぎごはん)		わかめのすのもの あつあげのみそしる	ぶたにく ぎゅうにゅう あつあげ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが きゅうり しいたけ こまつな	いりこ	656 27.2

※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。