



3月 給食献立表



牛深学校給食センター（72-4158）

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	その他	たんぱく質
3	月	★ひな祭りメニュー★		きびなごサクサク揚げ	ぎゅうにゅう たまご ちくわ	こめ さとう	にんじん ごぼう きぬさや ねぎ		764
		ちらしずし		菜の花サラダ すまし汁・ひなあられ	きびなご あつあげ とりにく	あぶら ノンエッグマヨネーズ ひなあられ	たけのこ 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	26.0
4	火	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		782 35.8
		麦ごはん		魚のもみじ焼き ささみのごまあえ 呉汁	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		781 35.2
6	木	ミルクパン		白身魚フライ コーンサラダ 野菜スープ	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		770 32.8
		★卒業生リクエストメニュー★		ひじきシュウマイ 大根のナムル たまごとコーンのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき とりにく たまご ベーコン	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぶん こむぎこ	つぼづけ キムチ ねぎ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん きくらげ コーン		754 29.0
		天草宝島デー「デコボン」		ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あげ	ミルクパン ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん		795
11	火	ミルクパン		煮込みうどん デコボン	ツナ ちくわ ひじき	うどんめん	たまねぎ ねぎ はくさい しいたけ デコボン	いりこ	34.7
12	水	麦ごはん		れんこんつくね しそひじきあえ 親子煮	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		804 32.9
		天草宝島デー「たい」		鯛フライ	ぎゅうにゅう たい	こめ あぶら ごま ごまあぶら	きゅうり だいこん にんじん		728
13	木	わかめごはん		ごまじゃこサラダ 春雨スープ	ちりめん とりにく ちくわ	さとう はるさめ	きくらげ たまねぎ キャベツ ねぎ		27.9
14	金	麦ごはん		肉詰めいなりのおくめ煮 マヨネーズあえ 野菜つみれ汁	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	786 31.2
		麦ごはん		だいたすとりめんじゃこのカリカリ たくあんあえ いり豆腐	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 たけのこ しいたけ グリンピース		815 33.5
		天草宝島デー「サラダたまねぎ」		照り焼きチキン	ぎゅうにゅう とりにく	こくとうパン さとう あぶら	しょうが キャベツ きゅうり		832
18	火	黒糖パン		サラ玉あえ クリームスープ	ツナ ぎゅうにゅう しろいんげん	じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー		37.2
		★阿蘇の味★		厚焼きたまご 大根の甘酢あえ だご汁	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 さともいも 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	757 27.7
19	水	高菜めし 							
		まるさとくまさんネ							
21	金	カレーライス		チキンナゲット 海藻サラダ	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		827 29.4
		塩豚丼 (麦ごはん)		わかめの酢の物 さつま汁	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう あぶら さつまいも	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが きゅうり ごぼう こんにゃく はくさい だいこん	いりこ	810 33.3

※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。