

令和5年度

# 3月 こんだてよていひょう

給食目標：一年間をふりかえろう

弥生が丘小学校  
若葉小学校  
田代小学校  
中原特別支援学校鳥栖田代分校

日 種	こんだてめい 献立名	ざいりょう ※ かわることがあります			ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg			
		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物							
		おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える	献立のメッセージ				
1 金	ごはん	こめ				662	22.6	287			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						* ひなまつり *		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり		きけ酒						
	やさいサラダ	ドレッシング		キャベツ もやし こまつな にんじん コーン	しお塩						
	ビーフンスープ	ビーフン あぶら	ベーコン	たまねぎ ちんげんさい きくらげ	がらすoup しよゆ 酒 しよ塩 こしよ						
	ひなあられ	もちごめ オリーブオイル			しお塩						
					3月3日はひな祭ります。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で「桃の節句」とも言います。ひな人形をかざり、ちらしずしやはまぐりのすましじる、ひしもち、ひなあられなどを食べる風習があります。						
4 月	ちいさいミルクパン	ミルクパン				640	28.8	383			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						* ヨーグルト *		
	わふうスパゲティ	スパゲティ あぶら	とりこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん エリンギ コーン にんにく	しよゆ 酒 しよ塩 こんぶ茶 昆布茶 こしよ						
	やさいのマヨネーズあえ	たまごなしマヨネーズ	ハム	れんこん えだまめ にんじん きりぼしだいこん	しよゆ 塩 こしよ						
	ヨーグルト		ヨーグルト								
					ヨーグルトは、牛乳から作られていて、骨や歯を強くするカルシウムがたくさん入っています。また、おなかの調子をよくするはたらきもあります。						
5 火	ごはん	こめ				578	27.9	311			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						* さけ *		
	さけのみそやき		さけ みそ		さけ 酒 みりん しよゆ						
	ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	しよゆ みりん						
	だんごじる	こむぎこ でんぶん あぶら	とりこ	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん	こんぶ茶 削り節 しよゆ 塩 酒						
					鮭は本来、白身の魚ですが、えさによって体がもも色になったりします。今日はごはんが進むように、みそ焼きにしました。						
6 水	ごはん	こめ				655	22.7	264			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						* ヤニウムチキン *		
	ヤニウムチキン	かたくりこ あぶら さとう	とりこ	にんにく	がらすoup 酒 しよ塩						
	やさしいため	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし こんにゃく にんじん たまねぎ	しよゆ 塩 こしよ						
	わかめスープ	あぶら	とうふ わかめ	たまねぎ きくらげ	がらすoup しよゆ 酒 しよ塩 こしよ						
	あおうめゼリー	さとう		うめ							
					ヤニウムチキンは、とりのからあげに、コチジャンやにんにくなどで作ったあまからいたしをからめた韓国料理です。						
7 木	ぼうさいぎゅうしょく					497	13.9	261			
	きゅうきゅうカレー	こめ じゃがいも あぶら		トマト コーン にんじん たまねぎ しめじ	カレーこ 塩				* ぼうさい *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	パスタスープ	マカロニ あぶら	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	がらすoup しよゆ 酒 しよ塩 こしよ						
	こくとうビーンズ	こくとう	だいず								
					1月1日、石川県能登半島で大きな地震がありました。地震はいつ、どこで起きるかわかりません。いざという時のために、白ごころから災害に備えて準備や訓練をすることはとても大切です。						
8 金	ごはん	こめ				629	26.9	373			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						* いわし *		
	いわしのうめに	さとう でんぶん	いわし	しそ うめ	しよゆ みりん 塩						
	こんぶのごもくに	さとう あぶら	とりこ だいず こおろ豆腐 こんぶ	こんにゃく えだまめ ごぼう にんじん	しよゆ みりん 酒						
	あつあげのみそしる		あつあげ わかめ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	にほ 煮干し 削り節						
					いわしやさんまなどの青魚には、頭のはたらきをよくする栄養がふくまれています。今日の魚は、骨も丸ごと食べることができるので、カルシウムも多くとれます。						
11 月	ごはん	こめ				688	23.8	264			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						* ステーキ *		
	ステーキ	さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんにく しょうが りんご	しよゆ ワイン 酢 塩 こしよ						
	いりとりサラダ	ドレッシング		キャベツ もやし きゅうり にんじん コーン	しよ塩						
	ほうれんそうのスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん きくらげ	がらすoup ワイン しよゆ 塩						
					今日のステーキのソースは、お肉のおいしさが引き立つように、たまねぎやりんごなどをすりおろして作っています。よくかんで、味わって食べてください。						
12 火	ビーフカレー	こめ				715	22.1	279			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						* ぎゅうにく *		
	かいそうサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ わかめ こんぶ のり	だいこん えだまめ コーン	しよ塩						
					牛肉には、血をつくるもとになる鉄分がたくさん入っています。また、牛肉はうまみがつまっていて料理にコクをあたえてくれます。						

献立名	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	
	きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物					
	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える					
献立のメッセージ								
13日水	ごはん	こめ				643	25.1	279
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* なまふ *		
	とりのレモンに	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	レモン	しょうゆ 酒 塩	今日のすまし汁の中には「なまふ」が入っています。なまふは、小麦粉ともち米で作られています。もちもちとした食感が特徴です。		
	おかかいため	あぶら さとう	かつおぶし	はくさい もやし こまつな こんにやく にんじん	しょうゆ			
	なまふのすましじる		とうふ なまふ	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	こんぶ けず ぶし しょうゆ 酒 塩			
14日木	ごはん	こめ				639	20.4	321
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* にんにく *		
	しろみぎなのガーリックオイルやき	オリーブオイル	ホキ	にんにく	ワイン 塩	にんにくは、英語で「ガーリック」と言います。にんにくは、疲れをとるはたらきや殺菌効果があり、かぜ予防にもなる食べ物です。		
	ドレッシングあえ	ドレッシング	ハム	ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ 塩			
	ぶたじる	さといも あぶら	ぶたにく みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	にぼし けず ぶし しょうゆ 酒 塩			
	いちごクレープ	あぶら さとう こめこ	とうにゅう だいず	いちご	しょうゆ			
15日金	そつぎょう式							
18日月	ビビンバ	こめ さとう ごま あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんにく ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	しょうゆ 酒 塩 ｺﾝﾁﾝｼﾞﾝ 酢 しょうゆ	672	22.1	312
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ビビンバ *		
	ワンタンスープ	ワンタン あぶら		たまねぎ こまつな たけのこ にんじん きくらげ	からスープ しょうゆ しょうゆ 塩 ｺｼﾔｳ	ビビンバは日本の隣にある「韓国」の料理です。韓国語で「ビビン」は混ぜる、「バ」はごはんという意味があります。お皿の上で混ぜて食べましょう。		
19日火	ごはん	こめ				611	25.8	298
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* マーマレード *		
	とりのマーマレードやき	マーマレードジャム	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒 塩	マーマレードは、オレンジや夏みかん、レモンなどの果肉をさとうと煮詰めたゼリー状のジャムです。マーマレードは、パンにつけたり、ヨーグルトに入れたりしてもおいしく食べられます。		
	こまつなのいためもの	あぶら	ベーコン	こまつな もやし きくらげ コーン	しょうゆ 塩 ｺｼﾔｳ			
	はくさいのみそしる		あぶらあげ みそ	はくさい たまねぎ えのき にんじん	にぼし けず ぶし しょうゆ 酒 塩			
20日水	春分の日							
21日木	ごはん	こめ				724	26.9	321
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ヒレカツ *		
	ヒレカツ	こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく		しょうゆ 酒 塩	ヒレカツのヒレは、肉の部位の名前です。ヒレ肉は、きめがこまかいため、やわらかく、脂肪が少ないことが特徴です。		
	れんこんサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	れんこん キャベツ にんじん	しょうゆ 塩			
	やさいスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ ほうれんそう えのき コーン	からスープ しょうゆ 酒 塩 ｺｼﾔｳ			
	いちごケーキ	さとう あぶら こめこ	とうにゅう だいず	いちご				
* 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。都合により食材が変わる場合もあります。ご了承ください。					【3月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)	643	24.2	304
					基準値(中学年)	650	24.0	350

## 3月7日は ぼうさい給食を実施します

災害はいつ起こるかわかりません。災害直後は「いつもと違う」生活を送らなければならないこともあります。普段から災害について考え、非常食を準備しておくことは大切なことです。備蓄している非常食の賞味期限を点検し、非常食がどんなもので、どんな味かするのか、食べてみることは、とてもよい経験になります。

いざというときに備えて食料品を買い置きしていますか？

自宅での避難生活を想定して、最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄が必要といわれています。



非常食は、長期保存できて、そのまま食べられるものを準備しましょう。  
災害直後は、電気・水道・ガスが使えなくなることがあります。

