

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

鳥栖小学校
基里小学校
麗小学校

日 種	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							
1 金	ちいさいミルクパン	ミルクパン				598	25.0	341			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ひなまつり *					
	カレーうどん	うどん カレールウ あぶら	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	削り節 昆布 しょうゆ 酒 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「縁の節句」とも言います。ひな入形をかざり、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。					
	はくさいのアーモンドあえ	アーモンド さとう		はくさい ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ 塩						
	ひなあられ	もちごめ オリーブオイル			塩						
ごはん	こめ				578				27.9	311	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* さけ *						
4 月	さけのみそやき		さけ みそ		さけ酒 みりん しょうゆ	鮭は本来、白身の魚ですが、えさによって体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。					
	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	しょうゆ みりん						
	だんごじる	こむぎこ でんぷん あぶら	とりにく	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん	昆布 削り節 しょうゆ 塩 酒						
	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 *		
5 火	ヤニウムチキン	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	にんにく	削り節 酒 しょうゆ 塩	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。					
	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	しょうゆ 塩 こしょう						
	わかめスープ	あぶら	とうふ わかめ	たまねぎ きくらげ	からスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう						
	あおうめゼリー	さとう		うめ							
	ちいさいミルクパン	ミルクパン							640	28.8	383
6 水	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	とりにく	たまねぎ ほうれんそう にんじん	しょうゆ 酒 塩	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。					
	やさしいマヨネーズあえ	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	しょうゆ 塩 こしょう						
	ヨーグルト		ヨーグルト								
	ごはん	こめ							629	26.9	373
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* いわし *						
7 木	いわしのうめに	さとう でんぷん	いわし	しそ うめ	しょうゆ みりん 塩	いわしやさんまなどの青魚には、骨のほたたらきをよくする栄養がたくまわっています。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。					
	こんぶのごもくに	さとう あぶら	とりにく だいず こぼろとうふ こんぶ	こんにゃく えだまめ ごぼう にんじん	しょうゆ みりん 酒						
	あつあげのみそじる		あつあげ わかめ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	昆布 削り節						
	ごはん	こめ							688	23.8	264
8 金	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	しょうゆ ワイン 酢 塩 こしょう	今日のステーキのソースは、お肉のおいしさを引き立つように、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。					
	いろどりサラダ	ドレッシング		キャベツ もやし きゅうり にんじん コーン	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	からスープ ワイン しょうゆ 塩						
ぼうさいきゅうしょく					497				13.9	261	
11 月	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	カレーこ 塩	* ぼうさい *					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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、どこで起きるか分かりません。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。					
	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	からスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう						
	こくとうビーンズ	こくとう	だいず								
	ごはん	こめ							643	25.1	279
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* なまふ *						
12 火	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 こんにゃく 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	昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩						

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							
ごはん	こめ				548	25.8	285			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* にんにく *					
しろみぎか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	しお塩						
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 けずり 削り節						
ビーフカレー	こめ			ケチャップ ソース ワイン	807	22.7	315			
	じゃがいも カレールウ あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	しょうゆ しお塩 こしょう	* ぎゅうにく *					
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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、牛肉はうまみがたまっていて料理にコクをあたえてくれます。					
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	しお塩						
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金	そつぎょう式									
ごはん	こめ				611	25.8	298			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* マーメイド *					
とりのマーメイドやき	マーメイドジャム	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ しお塩	マーメイドは、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。マーメイドは、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 しお塩 こしょう						
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 削り節						
ごはん	こめ				635	26.0	260			
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 しお塩	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	しお塩						
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	がらすープ しょうゆ ワイン しお塩 こしょう						
20水	春分の日									
ピビンバ	こめ				761	23.0	373			
	さとう ごま あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんにく	しょうゆ しお塩 3ツジャム	* ビビンバ *					
			ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	すず しょうゆ	ピビンバは日本の隣にある「韓国」の料理です。韓国語で「ピビン」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。					
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
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	がらすープ しょうゆ しお塩 こしょう						
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)			638	24.4	308
					基準値(中学年)			650	24.0	350

3月11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。

