

[令和6年 3月 献立表]

鳥栖市立中学校

実施日	献立名 ※牛乳は毎日つきます ←スプーン持参日	食品名と体の中での働き						調味料等	エネルギー たんぱく質
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる			
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (たんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (カルシウム)	緑黄色 野菜 (カロテン)	その他の 野菜・果物 (ビタミンC)	穀類・芋類 砂糖 (炭水化物)	油脂類 (脂質)		
1 金	ごはん					米			
	八宝菜	豚肉、いか、天ぷら		にんじん	はくさい、玉葱、もやし たけのこ缶、きくらげ	でんぶん	油、ごま油	中華スープ、しょうゆ、酒、塩、こしょう	810 kcal
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		31.7 g
	ひなあられ					ひなあられ			
4 月	ごはん					米			
	デミグラスハンバーグ	ハンバーグ		トマトピューレ	玉葱			デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン	812 kcal
	コールスローサラダ	ロースハム		アスパラ、にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし		コールスロードレッシング		30.6 g
	わかめの味噌汁	豆腐、油揚げ	わかめ		玉葱			削り節、煮干し、みそ	
	お祝いケーキ					米粉と豆乳のケーキ (チョコ)			
5 火	ごはん					米			
	枝豆と豆腐のミンチカツ	枝豆と豆腐のミンチカツ					油		799 kcal
	卵入りサラダ	卵、マグロ油漬け		ブロッコリー 赤パプリカ	きゅうり とうもろこし		卵不使用マヨネーズ 風調味料 ごま	青じそドレッシング	27.5 g
	五目スープ	豆腐、ベーコン		チンゲンサイ	玉葱、きくらげ			がらスープ、しょうゆ、酒、塩、こしょう	
6 水	ごはん					米			
	豚ロースの香草焼き	豚ロース(脂身付き)						香草焼きソース(鶏肉用)	723 kcal
	野菜の炒めもの	ウインナー		ブロッコリー 赤パプリカ	きゅうり とうもろこし		油	塩、こしょう、しょうゆ	32.2 g
	すり身団子のすまし汁	白身魚と野菜の団子	わかめ	チンゲンサイ	玉葱、きくらげ			しょうゆ、塩、こんぶ、削り節	
7 木	ごはん					米			
	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮							740 kcal
	こんにやくの炒め物	天ぷら、豚肉		にんじん、いんげん	ごぼう	こんにやく、砂糖	ごま油	酒、みりん、しょうゆ、唐辛子	26.9 g
じゃがいも味噌汁	油揚げ		小松菜	玉葱、えのき	じゃがいも		削り節、煮干し、みそ		
11 月	ごはん					米			
	回鍋肉(ホイコーロー)	豚肉、厚揚げ		青ピーマン 赤パプリカ	にんにく、しょうが キャベツ、干し椎茸	砂糖	油	ワンタン汁、トウモロコシ、しょうゆ、酒	754 kcal
	小松菜のスープ	ベーコン		小松菜、にんじん	玉葱			がらスープ、しょうゆ、酒、塩、こしょう	32.1 g
12 火	ごはん					米			
	白身魚の甘酢あんかけ	白身魚天ぷら			玉葱、黄パプリカ	砂糖、でんぶん	油、ごま油	酢、しょうゆ、中華スープ	762 kcal
	きゅうりとわかめのピリ辛和え	かに風味かまぼこ	わかめ		きゅうり、もやし		韓国サムネドレッシング ごま	唐辛子	27.0 g
	豆腐の味噌汁	豆腐、油揚げ			玉葱			削り節、煮干し、みそ	
13 水	ごはん					米			
	ポークカレー	豚肉	チーズ、ヨーグルト	にんじん トマトピューレ	玉葱、にんにく、しょうが りんごピューレ	じゃがいも、黒砂糖	油	カレーフレーク、デミグラスソース、カレー粉 ケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、赤ワイン、しょうゆ	857 kcal
	フルーツゼリー				ミックスフルーツ	あわせゼリー ナタデココ			24.5 g
14 木	ごはん					米			
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でんぶん、砂糖	油、ごま	塩、酒、しょうゆ、お酢、ケチャップ	812 kcal
	もやしの和え物	ロースハム		ほうれん草 にんじん	もやし		和風ドレッシング		32.3 g
	中華風スープ	かに風味かまぼこ		チンゲンサイ	とうもろこし、玉葱 きくらげ			がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、酒	
15 金	ごはん					米			
	手巻き寿司(キンパ風)	牛肉	手巻焼のり	ほうれん草 にんじん	だいずもやし、ぜんまい水煮 きくらげ、しょうが、にんにく	砂糖	ごま油、油、ごま	しょうゆ、酒、みりん、塩、トウモロコシ 赤だしみそ	833 kcal
	春巻き	米粉入り春巻き					油		32.2 g
	ウイナースープ	ウインナー		チンゲンサイ にんじん	きくらげ			がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、酒	
18 月	ごはん					米			
	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮							739 kcal
	根菜ソテー	豚肉		にんじん、いんげん	れんこん、ごぼう	砂糖	ごま油	みりん、塩、しょうゆ	28.2 g
切干大根の味噌汁	厚揚げ		こねぎ	切干し大根、玉葱			削り節、煮干し、みそ		
19 火	ごはん					米			
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉				パン粉	オリーブ油	酒、塩、香草焼きソース(鶏肉用)	748 kcal
	春雨サラダ	かに風味かまぼこ		にんじん	もやし、きゅうり	春雨	パン粉ソースドレッシング ごま	塩、酒、香草焼きソース(鶏肉用)	32.0 g
玉ねぎのすまし汁	かまぼこ	わかめ		玉葱			こんぶ、削り節、しょうゆ、塩、酒		
21 月	きな粉揚げパン	きな粉				プレーンロール 砂糖	油	塩	
	肉団子とじゃがいもトマト煮	ミートボール ミックスビーンズ		ブロッコリー トマト	にんにく、玉葱	じゃがいも、砂糖	油	ウスターソース、塩、赤ワイン、ケチャップ しょうゆ、こしょう	769 kcal
	野菜サラダ	マグロ油漬け		にんじん、アスパラ	キャベツ、きゅうり とうもろこし		卵不使用マヨネーズ 風調味料	塩、こしょう	28.3 g
	パイナップル				パイナップル				

~今からが旬!
春の野菜を食べよう!~



春が旬の野菜・山菜は、特有の苦味を持っています。これらの苦味成分は、寒い冬の間に私たちの体に溜まった老廃物を排泄してくれる働きがあります。また、胃腸を整え便通をよくして、新陳代謝をよくしてくれます。積極的に食べましょう。

※都合により、献立内容が変更になることがあります。
 ※<エネルギー・たんぱく質>は牛乳を含めた数値です。
 ※ ←このマークが実施日の欄にある日は、スプーンを持ってくださることをおすすめしています。
 ※献立に関するお問い合わせは鳥栖市教育委員会