

令和6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
麓小学校

日 曜	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	たんぱく質	カルシウム
		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物		kcal	g	mg
		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		
3 月	かしわめし	こめ さとう あぶら	とりく たまご のり	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん	610	24.9	268
	ぎゅうにゅう しゅうまい		ぎゅうにゅう			* かしわめし *		
	ふのすましじる	でんぶん しゅうまいかわ	とりく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 塩	九州地方で鶏肉を「かしわ」と呼び、「かしわめし」は、炊いたごはんに、かしわや真材を煮詰めたものを混ぜた郷土料理です。今日は、地元「鳥栖駅」の駅弁として100年以上の歴史を誇る「かしわめし」をイメージしています。		
	ひなあられ	ふ	かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう えのき	だし昆布 削り節 しょうゆ 塩 しょうゆ			
	ごはん	もちごめ さとう	のり		しょうゆ	653	24.1	278
4 火	ぎゅうにゅう	こめ				* 今月の給食目標 *		
	ヤンニョムチキン	でんぶん あぶら さとう	とりく	にんにく	しょうゆ 酒 しょうゆ コチジャン ケチャップ	今月の給食目標は、「一年間をふりかえろう」です。健康を考えて食事ができたか、ふりかえてみましょう。		
	こまつなのいためもの	ごまあぶら	ぶたにく	にんじん こまつな もやし こんにゃく とうもろこし	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ			
	ワンタンスープ	ワンタン あぶら		たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きくらげ	からスープ しょうゆ 塩 しょうゆ			
5 水	ごはん	こめ				544	25.1	301
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* さいきょうやき *		
	しろみざかなのさいきょうやき	さとう	メルルーサ みそ		しょうゆ みりん しょうゆ	西京やきとは、「西京みそ」という京都の白みそに肉や魚をつけこんで焼いた料理です。今日は、米みそと麦みそを合わせた合わせみそに白身魚のメルルーサをつけこんで焼きました。		
	ごまこんぶあえ	ごま さとう	とりく こんぶ	ほうれんそう もやし はくさい にんじん	しょうゆ			
	だんごじる	こむぎこ でんぶん あぶら	あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	だし昆布 削り節 しょうゆ 塩			
6 木	ちいさいコッペパン	コッペパン				569	24.8	284
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 牛乳 *		
	やきそば	ちゅうかめん あぶら	うおそうめん ぶたにく かまぼこ あおのり	もやし キャベツ たまねぎ にんじん	ソース しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ	牛乳には、みなさんの成長に大切な「カルシウム」を多く含んでいます。カルシウムは、骨や歯を強くしてくれます。		
	ポテトサラダ	じゃがいも たまごなしマヨネーズ	ハム	きゅうり えだまめ にんじん とうもろこし	しょうゆ 塩 しょうゆ			
7 金	ごはん	こめ		3月7日（金）♪ 6年生は、おたのしみ給食 ♪		620	26.8	311
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* チンゲンサイ *		
	ハンバーグ てりやきソース	パンこ でんぶん さとう	ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ	しょうゆ 酒 みりん	チンゲンサイは、ゆでたり、炒めたりしても型崩れしにくく、調理がしやすいのが特徴です。骨や歯をつよくするカルシウムも多く含んでいます。		
	チンゲンサイのソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ とうもろこし	しょうゆ 塩 しょうゆ			
	だいこんのみそしる		あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ ねぎ	しょうゆ 削り節 煮干し			
10 月	ごはん	こめ				557	23.5	285
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* とうふ *		
	にくとうふ	マロニー さとう あぶら	ぶたにく とうふ	はくさい たまねぎ えのき ごぼう ねぎ	しょうゆ 酒 みりん	丈夫な体をつくるためには、肉や魚だけでなく、大豆や大豆からつくられた食べ物を食べることが大切です。今日は、豆腐を多く使ったにく豆腐です。		
	あまずあえ	さとう	かにぶうみかまぼこ	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	しょうゆ す 塩			
11 火	ぼうさいぎゅうしょく					498	14.0	261
	きゅうきゅうカレー	こめ じゃがいも あぶら		トマト とうもろこし 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			昨年、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、日ご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 しょうゆ 塩 しょうゆ			
	こくとうビーンズ	くろざとう	だいず					
12 水	ごはん	こめ				624	24.4	275
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* とうりのレモン煮 *		
	とうりのレモンに	でんぶん あぶら さとう	とりく	レモン	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	とうりのレモン煮は、鶏肉にでんぶんをまぶして油で揚げ、レモン汁ときとう、しょうゆ、みりんを合わせて作ったタレをかけています。		
	ドレッシングあえ	ドレッシング		だいこん もやし ほうれんそう にんじん とうもろこし	しょうゆ 塩			
とうふのみそしる		とうふ わかめ みそ	えのき たまねぎ ねぎ	しょうゆ 削り節 煮干し				

	献立名 こんだてめい	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料 ちやうみりょう	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 きいろのたべもの	あかの食べ物 あかのたべもの	みどりの食べ物 みどりのたべもの		こんだて 献立のメッセージ		
		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				
13 木	ごはん	こめ				655	23.8	304
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ぎゅうにく *		
	やきにく	あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんにく りんごピューレ	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	ぎゅうにく 牛肉には、血をつくるもとになる鉄分が多く含まれて まれています。また、牛肉はうまみがつまっている 料理にコクをあたえてくれます。		
	やさしいため	あぶら		キャベツ もやし にんじん ピーマン きくらげ こんにゃく	しょうゆ 塩 こしょう			
	ビーフンスープ	ビーフ あぶら	とりこ	たまねぎ えのき チンゲンサイ	がらスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	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			
14 金	そつぎょう式 そつぎょうしき							
17 土	ハヤシライス	こめ ハヤシルー あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	塩 こしょう デミグラスソース	647	22.8	279
					ワイン ケチャップ ソース しょうゆ	* 栄養バランス *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			たべものは、はたらきによって「エネルギーになる」 「体をつくる」「体の調子を整える」の3つの仲間に 分けられます。3つの仲間をそろえると、栄養バラン スがよくなり、元気な体をつくることができます。		
	ビーンズサラダ	たまごなしマヨネーズ てぼうまめ きんときまめ	まぐろあぶらづけ だいず	にんじん えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし	しょうゆ す			
18 日	ごはん	こめ				597	21.2	319
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 白身魚 *		
	しろみざかなのてんぷら	こむぎこ でんぶん あぶら	ホキ		塩	しろみざかな 白身魚のなかまには、カレイやヒラメ、タラな どがありますが、今日の魚はホキという白身魚で す。白身魚は、体に吸収されやすいたんぱく質を 多く含んでいます。		
	ひじきとだいずのもの	さとう あぶら	さつまあげ ひじき だいず	さやいんげん こんにゃく にんじん	酒 しょうゆ みりん			
	はくさいのみそしる		あぶらあげ みそ	はくさい えのき たまねぎ ねぎ	に ぽろ けず だし 煮干し 削り節			
19 月	ごはん	こめ				585	24.0	293
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* こうやどうふ *		
	とりとじゃがいものもの	じゃがいも さとう あぶら	とりこ こうやどうふ	たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒	こうやどうふは、いまだ約800年前に考えられ た保存食です。豆腐を凍らせた後に乾燥させて作 ります。今日は、とりとじゃがいもの煮物に入っ ています。		
	くきわかめのあえもの		かにふうみかまぼこ くきわかめ	ほうれんそう もやし にんじん	ナオイル*ドレッシング 塩			
20 火	春分の日 しゅんぶんの日							
21 水	チーズむしパン	こむぎこ さとう	チーズ			559	24.3	313
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* チーズむしパン *		
	ミートスパゲティ	スパゲティ あぶら オリーブオイル	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト	ケチャップ デミグラスソース	チーズむしパンは、給食センターで材料を混ぜ 合わせて、一つ一つカップに入れ、オーブンで加 熱して作っています。味わって食べましょう。		
	いろどりサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん だいこん とうもろこし ほうれんそう	ワイン 塩 こしょう ソース しょうゆ			
* 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)	594	23.4	290
					基準値(中学年)	650	21.1~32.5	350

しよくせいかつ

食生活をふりかえてみましょう



成長期せいちょうきのみなさんは、体づくりからだづくりをしている大切な時ときです。今の食生活しよくせいかつが、将来の健康けんこうにつながります。毎日まいにちを元気げんきにすごすために、食生活しよくせいかつをふりかえり、自分にできることから始めましょう。

あさごはんを まいにち 毎日たべる	じぶんで はや 早ね、早おきを する	すききらいを しないであべる	バランスよく たべる
おやつは、 じかん 時間と量 を きめてたべる	こころをこめて しよくじ 食事のあいさつを する いただきます！ ごちそうさま！	ただ しせい 正しい姿勢で たべる	マナーを守って たの 楽しくたべる