

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

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 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 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		581	22.3	290
		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				
3月	ごはん	こめ				581	22.3	290
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	だいこんのそぼろに	さといも さとう でんぶん あぶら	ぶたにく あつあげ	にんじん だいこん さやいんげん しょうが こんにゃく ほししいたけ	しょうゆ みりん			
	ドレッシングあえ		かにぶうみかまぼこ	もやし キャベツ ほうれんそう にんじん	ソイルトレッシング 塩			
	ひなあられ	もちごめ さとう	のり		しょうゆ			
4月 火	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					
	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 塩 こしょう			
	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	塩 こしょう			
5月 水	ごはん	こめ				653	24.1	278
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ヤンニョムチキン	でんぶん あぶら さとう	とりにく	にんにく	しょうゆ 酒 しょうゆ コチジャン ケチャップ			
	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 こしょう			
	ワントンスープ	ワントン あぶら		たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きくらげ	からし しょうゆ 塩 こしょう			
6月 木	ごはん	こめ				544	25.1	301
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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			
	ごまこんぶあえ	ごま さとう	とりにく 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			
7月 金	ぼうさいきゅうしょく					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 塩			
	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	からし しょうゆ 塩 こしょう			
	こくとうビーンズ	くろごとう	だいず					
10月	ごはん	こめ		3月10日(月) ♪ 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					
	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 しょうゆ みりん			
	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 こしょう			
	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	だし しょうゆ 削り節			
11月 火	ごはん	こめ				557	23.5	285
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	にくどうふ	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			
12月 水	あますあえ	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	647	22.8	279
	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			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
12月 水	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 しょうゆ す	647	22.8	279

3月3日はひなまつりです。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、ひなあられなどを食べる風習があります。

3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。

ヤンニョムチキンは、とりのからあげに、コチジャンや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。

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。

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。

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。

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。

食べ物、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。

	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 あじょうみりょう	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 あかもの	あかの食べ物 あかもの	みどりの食べ物 あかもの		献立のメッセージ こんだて		
		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				716	25.0	311
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* とりのレモン煮 *		
	とりのレモンに	でんぶん あぶら さとう	とりにく	レモン	さけ しお 酒 塩 しょうゆ	とりのレモン煮は、鶏肉にでんぶんをまぶして油で揚げ、レモン汁とさとう、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	しお 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	に ほ けず ぶし 煮干し 削り節			
	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 しよ							
17 月	ごはん	こめ				563	23.2	268
	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	ぎゅうにくの牛肉には、血をつくるもとになる鉄分が多く含まれています。また、牛肉はうまみがつまっています。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	ビーフン あぶら	とりにく	たまねぎ えのき チンゲンサイ	がらすア しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	チーズむしパン	こむぎこ さとう	チーズ					
18 火	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	クチャップ デミグラスソース ワイン 塩 こしょう ソース しょうゆ	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	しお 塩			
	19 水	ごはん	こめ				597	21.2
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			* 白身魚 *		
しろみぎかなのてんぷら		こむぎこ でんぶん あぶら	ホキ		しお 塩	しろみぎかなの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	さけ 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 ほ けず ぶし 煮干し 削り節			
20 木	春分の日 しんぶん び							
21 金	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にもの	じゃがいも さとう あぶら	とりにく 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、今から約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	ソノイルドレッシング 塩			
* 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) 基準値(中学年)		591 650	23.2 21.1~32.5	292 350

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、体づくりからだをしている大切な時ときです。今の食生活しょくせいかつが、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にげんきにすごすために、食生活しょ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 毎日 まいにち たべる	じぶんで 早ね はや 、早おきを する	すききらいを しないでたべる	バランスよく たべる
おやつは、 時間 じかん と量 りょう を きめてたべる	こころをこめて 食事 しょくじ のあいさつを する いただきます！ ごちそうさま！	ただ 正しい姿勢 しせい で たべる	マナーを守って 楽しくたべる