

3月 こんだてよてい表

鳥栖北小学校
弥生が丘小学校
基里小学校

Table with columns for Date (日曜), School Name (献立名), Food Categories (ざいりょう), Seasoning (調味料), Energy (エネルギー kcal), Protein (たんぱく質 g), Calcium (カルシウム mg), and Notes. Rows are organized by month (2月, 3月, 4月, 5月, 6月, 9月, 10月, 11月, 12月, 13月).

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					
16 歳	ハヤシライス	せいはい(まい, きょうかまい), ハヤシルー, あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ, にんじん, トマト	ケチャップ, ソース, しょうゆ	735	25.3	329
	牛乳		ぎゅうにゅう			* `ミモザ` は春の花 *		
	ミモザサラダ	たまごなしマヨネーズ	ハム, トッピングエッグ	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	す, こしょう, 塩	きょうは、春にさく黄色い花「ミモザ」をイメージしたミモザサラダです。黄色い卵が、ミモザの花びらのようにサラダをはなやかにしてくれます。春の訪れを感じながらいただきます。		
	お祝いケーキ	お祝いケーキ						
17 歳	そつぎょうしき 卒業式							
18 歳	ご飯	せいはい(まい, きょうかまい)				555	28.2	286
	牛乳		ぎゅうにゅう			* 春が来たことを教えてくれる `さわら` *		
	さわらの西京焼き	さとう	さわら, みそ	さけ酒, みりん, しょうゆ		きょうは「さわら」の西京焼きです。「さわら」は春の魚とあって、春が来たことを知らせてくれる魚です。味にクセがなくて食べやすい上に、季節を感じられる魚として人気があります。		
	ごまこんぶあえ	ごま	とりにく, しおこんぶ	ほうれんそう, もやし, はくさい, にんじん	しょうゆ			
	とうふのすましじる		とうふ, かまぼこ	たまねぎ, ねぎ, えのき	だし昆布, かつおぶし, 醤油, しょうゆ			
19 歳	ご飯	せいはい(まい, きょうかまい)				556	22.6	290
	牛乳		ぎゅうにゅう			* 感謝の気持ちを表そう *		
	肉じゃが	じゃがいも, さとう, あぶら	ぎゅうにく, こうどうふ	たまねぎ, こんにゃく, にんじん, さやいんげん	しょうゆ, みりん, 酒	いっこの学年も、あとわずかになりました。この一年、毎日食事ができ、健康に過ごせたのは、それを受けてくださった方々がいたからです。ありがたの気持ちを、あいさつや片づけのしかたで形に表しましょう。		
	くきわかめのあえもの		とりにく, くきわかめ	ほうれんそう, もやし, にんじん	ナポリトマリン, 塩			
20 歳	しゅんぶん ひ 春分の日							
23 歳	プレーンパン	プレーンパン				622	22.9	295
	牛乳		ぎゅうにゅう			* 春休みも早ね・早起き・朝ごはん *		
	カレーグラタン	マカロニ, あぶら, とろけるカレールー	とりとぶたのミートボール, チーズ	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, えのき	しょうゆ, こしょう	春休みも、もうすぐそこです。春休みは、新しく始まる一年に向けて、体と心を整える期間です。早ね・早起き・朝ごはんを心がけ、4月を元気な体で気持ちよくむかえる準備をしましょう。		
	ざくざくサラダ	ドレッシング, コーンフレーク	ハム	きゅうり, キャベツ, もやし				
	白菜のスープ	じゃがいも, あぶら	ベーコン	たまねぎ, はくさい	わかずスープ, 塩, こしょう, ワイン, 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。都合により材料が変わる場合もあります。ご了承ください。				1食あたりの平均値(鳥栖市中学生)		596	23.9	287
				基準値(中学生)		650	21.1~32.5	350

※加工食品に使われている食品については、右記のQRコードを開き「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認ください。



「ひなまつり」の行事食



けんこう、しあわせ、ねが
 どれも、健康や幸せを願う
 きもちがこめられています

ひしもち



ひし形に作った3色のおもちを
 重ねたもの。それぞれの色に意味が
 あり、赤は魔除け、白は清浄、緑
 は健康を表すなどといわれます。
 「健康に育ってほしい」という
 願いがこめられています。

ひなあられ



4色(赤・緑・黄・白)は、
 季節(春・夏・秋・冬)を表してい
 るといわれ、1年中幸せでいてほ
 しい」という願いがこめられていま
 す。

はまぐりの吸い物



はまぐりの貝がらは、もともと1
 つだった同じ貝どうししかぴった
 りと合わないことから「よい相手と
 出会い、幸せにくらせますように」
 という願いがこめられています。