

3月 こんだてよてい表

鳥栖小学校・田代小学校

若葉小学校

中原特別支援学校鳥栖田代分校

Table with columns for Date (日曜), School Name (献立名), Food Categories (ざいりょう), Seasonal Messages (かわることがあります), Seasoning (調味料), Energy (エネルギー kcal), Protein (たんぱく質 g), and Calcium (カルシウム mg). 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 6月	ごはん せいはいかまい, きょうかまい				732	26.4	322			
牛乳		ぎゅうにゅう			* 食器を大切に扱っていますか *					
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, 塩, しょうゆ, コチジャン, ケチャップ	食器は、毎日の食事を支えてくれる大切な道具です。食べるときはしっかりと持ち、置くときはそっと扱きましょう。大切に扱っていると、きれいな食器を、長く持ち続けられます。					
チャプチェ	はるさめ, あぶら, ごまあぶら	やまぶた	にんじん, こまつな, もやし, とうもろこし	しょうゆ, こしょう, しょうゆ, 酒						
わかめスープ/お祝いケーキ	あぶら / お祝いケーキ	ぶたにく, わかめ, とうふ	たまねぎ, ねぎ	わかめスープ, 塩, こしょう, しょうゆ, 酒						
17 7月	ぞつぎょうしき 卒業式 									
18 8月					665	24.7	279			
ハヤシライス	せいはい(かまい, 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	しょうゆ, コチジャン, デミグラスソース, ケチャップ, ソース, しょうゆ	* ミモザは春の花 *					
牛乳		ぎゅうにゅう			今日は、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。黄色い飾り、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。					
ミモザサラダ	たまごなまヨネーズ	ハム, トッピングエッグ	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	しょうゆ, 塩						
19 9月	ごはん せいはいかまい, きょうかまい				554	22.1	312			
牛乳		ぎゅうにゅう			* 感謝の気持ちを表そう *					
照り焼きチキン		てりやきチキン			今の学年も、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、それを支えてくださった方々がいたからです。ありがとうの気持ちを、あいさつや片づけのしかたで形に表しましょう。					
野菜ソテー	あぶら		キャベツ, もやし, チンゲンサイ, にんじん	しょうゆ, こしょう						
小松菜のみそしる		あぶらあげ, わかめ, みそ	こまつな, たまねぎ, ねぎ	かつおぶし, 煮干し						
20 10月	しゅんぶん ひ 春分の日									
23 11月					556	22.6	290			
ごはん せいはいかまい, きょうかまい					* 春休みも早ね・早起き・朝ごはん *					
牛乳		ぎゅうにゅう			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。					
肉じゃが	じゃがいも, さとう, あぶら	ぎゅうにく, 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	しょうゆ, みりん, 酒						
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	ソイルトレッシング, 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(鳥栖市中学年)			612	24.8	308
					基準値(中学年)			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 ねが
どれも、健康や幸せを願う
きもち
気持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としかぴった
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。