

3月 こんだてよてい表

藤小学校
旭小学校

Table with columns for Date, School Name, Meal Type, Ingredients, Seasonings, Energy (kcal), Protein (g), Calcium (mg), and Messages. It lists daily menus for 2nd, 3rd, 4th, 5th, 6th, 9th, 10th, 11th, and 13th grades.

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 3月					625	28.8	336
ご飯	せいはい、まい、きょうかまい				* 春が来たことを教えてくれる「さわら」 *		
牛乳		ぎゅうにゅう			今日は「さわら」の西京焼です。「さわら」は香魚といって、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。		
さわらの西京焼き	さとう	さわら、みそ		酒、みりん、しょうゆ			
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			
とうもろこし/お餅いケーキ	おいわいケーキ	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			
17 4月	ぞつぎょうしき 卒業式 						
18 3月					662	25.8	272
ご飯	せいはい、まい、きょうかまい				* 食事を大切に摂っていますか *		
牛乳		ぎゅうにゅう			食器は、毎日の食事を支えてくれる大切な道具です。食べる時はしっかり持ち、置くときはそっと扱きましょう。大切に扱うと、きれいな食器を、長く気持ちよく使えます。		
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	油、塩、しょうゆ、コチジャン、ケチャップ			
チャプチェ	はるさめ、あぶら、ごまあぶら	やきぶた	にんじん、こまつな、もやし、とうもろこし	しょうゆ、ごしょう、しょうゆ、酒			
わかめスープ	あぶら	ぶたにく、わかめ、とうふ	たまねぎ、ねぎ	わかめスープ、塩、ごしょう、しょうゆ			
19 3月					622	22.9	295
ブレーンパン	ブレーンパン				* 感謝の気持ちを表そう *		
牛乳		ぎゅうにゅう			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。		
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、ごしょう			
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	白菜スープ、塩、ごしょう、ワイン、しょうゆ			
20 4月	しゅんぶん ひ 春分の日						
23 3月					554	22.1	312
ご飯	せいはい、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。		
とろり焼きチキン		てりやきチキン					
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、ごしょう			
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			
* 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)		
					基準値(中学年)		

※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
 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びつ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。