# [ 令和4年　3月　献 立 表 ]

鳥栖市立中学校

| 実施日 | 献立名<br>※牛乳は毎日つきます<br>←スプーン持参日 | 食品名と体の中での働き<br>体の組織をつくる<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品<br>(主にたんぱく質) | 体の組織をつくる<br>牛乳・小魚<br>海藻<br>(主にカルシウム) | 体の調子を整える<br>緑黄色<br>野菜<br>(主にカロテン) | 体の調子を整える<br>その他の<br>野菜・果物<br>(主にビタミンC) | 熱や力のもとになる<br>穀類・芋類<br>砂糖<br>(主に炭水化物) | 熱や力のもとになる<br>油脂<br>(主に脂肪) | 調味料等 | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>火 | ごはん | | | | | 米 | | | |
| | 照り焼きチキン | 照り焼きチキン | | | | | | | 842 kcal |
| | 大根サラダ | ロースハム | | にんじん | だいこん, きゅうり | | 野菜いっぱい<br>和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | | 30.3 g |
| | コーンスープ | | 牛乳 | | 玉葱, とうもろこし | じゃがいも | | コーンクリームスープ,<br>こしょう, コンソメ | |
| 2<br>水 | ごはん | | | | | 米 | | | |
| | 豚丼の具 | 豚肉 | | にんじん, ねぎ | 玉葱, ごぼう | こんにゃく, 砂糖 | なたね油 | 酒, しょうゆ, みりん | 867 kcal |
| | 白身磯の香天ぷら | 白身磯の香天ぷら | | | | | なたね油 | | 36.4 g |
| | ほうれん草のごま和え | | | ほうれん草,<br>にんじん | もやし | 砂糖 | ごま | しょうゆ | |
| 3<br>木 | ごはん　ひなまつり | | | | | 米 | | | |
| | トマトソースハンバーグ | ハンバーグ | | トマトピューレ | 玉葱,<br>マッシュルーム | | なたね油 | ケチャップ, 赤ワイン,<br>塩, こしょう | 896 kcal |
| | ポテトサラダ | ロースハム | | にんじん | きゅうり,<br>とうもろこし | じゃがいも | 卵不使用マヨネーズ風調味料 | 塩, こしょう | 27.0 g |
| | オニオンスープ | ベーコン | | にんじん, パセリ | ソテーオニオン,<br>しめじ | | | コンソメ, 塩, こしょう | |
| | 三色ゼリー | | | | | 三色ゼリー | | | |
| 4<br>金 | 食パン | | | | | 食パン | | | |
| | きなこクリーム | | | | | きなこクリーム | | | 812 kcal |
| | メンチカツ | 彩り野菜とｷｬﾍﾞﾂのﾐﾝﾁｶﾂ | | | | | なたね油 | | 26.6 g |
| | ごぼうサラダ | マグロ油漬け | | にんじん | ごぼう, きゅうり | | 卵不使用マヨネーズ風調味料 | 塩, こしょう, しょうゆ | |
| | ミネストローネ | ウインナー, 大豆 | | にんじん, トマト,<br>パセリ | 玉葱, セロリ, ｷｬﾍﾞﾂ,<br>しめじ, にんにく | じゃがいも | オリーブ油 | 塩, こしょう, 白ワイン,<br>コンソメ | |
| 7<br>月 | ごはん　卒業お祝いﾒﾆｭｰ | | | | | 米 | | | |
| | かつカレー | 鶏肉 | チーズ, ヨーグルト | にんじん | 玉葱, にんにく,<br>しょうが, りんごﾋﾟｭｰﾚ | じゃがいも, 黒砂糖 | なたね油 | トマトピューレ, ｶﾚｰﾙｰﾌﾚｰｸ,<br>ﾃﾞｨﾅｰｶﾚｰ, カレー粉, ｹﾁｬｯﾌﾟ,<br>ｳｽﾀｰｿｰｽ, 赤ワイン, しょうゆ | 1068 kcal |
| | | ローストンカツ | | | | | なたね油 | | 31.8 g |
| | キャベツと豆のサラダ | ミックスビーンズ | | にんじん | キャベツ, きゅうり | | 香味玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | | |
| | 紅白大福 | | | | | 紅白大福 | | | |
| 8<br>火 | ごはん | | | | | 米 | | | |
| | 豚肉の焼肉炒め | 豚肉 | | にんじん | キャベツ, 玉葱,<br>もやし | | なたね油 | 酒, 焼肉のタレ, 塩, こしょう | 804 kcal |
| | 豆乳スープ | ベーコン, 豆乳 | | ほうれん草 | ソテーオニオン,<br>とうもろこし | | | 中華スープ, 塩, こしょう | 35.5 g |
| | ふりかけ | | | | | | | しそふりかけ | |
| 9<br>水 | ごはん | | | | | 米 | | | |
| | ぶりの照り焼き | ぶり照焼き | | | | | | | 797 kcal |
| | ひじきの煮物 | 大豆, 油揚げ | ひじき | にんじん | れんこん | 糸こんにゃく, 砂糖 | なたね油 | 酒, みりん, しょうゆ | 32.7 g |
| | 厚揚げの味噌汁 | 絹厚揚げ | | にんじん, こまつな | 玉葱 | | | 削り節, 煮干し, みそ | |
| 10<br>木 | ごはん | | | | | 米 | | | |
| | 鶏肉の唐揚げ | 鶏肉 | | | しょうが, にんにく | でんぷん, 薄力粉 | なたね油 | しょうゆ, 酒, 塩, こしょう | 909 kcal |
| | スパゲティーサラダ | ウインナー | | にんじん | キャベツ, きゅうり,<br>とうもろこし | スパゲッティ | ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | | 32.3 g |
| | けんちん汁 | 豆腐, 油揚げ | こんぶ | にんじん | だいこん, ごぼう,<br>深ねぎ, 干し椎茸 | 里芋, こんにゃく,<br>でんぷん | | 塩, しょうゆ, 料理酒 | |
| 14<br>月 | ごはん | | | | | 米 | | | |
| | 鶏肉のうま塩焼き | 鶏肉 | | | | | | 塩タレ | 827 kcal |
| | キャベツとれんこんのサラダ | マグロ油漬け | | にんじん | キャベツ, れんこん,<br>とうもろこし | | 卵不使用マヨネーズ風調味料 | 塩, しょうゆ | 32.5 g |
| | ちくわのすまし汁 | ちくわ | わかめ, こんぶ | こねぎ | 玉葱, えのき | | | 削り節, しょうゆ, 塩 | |

| 実施日 | 献立名<br>※牛乳は毎日つきます<br>←スプーン持参日 | 食品名と体の中での働き<br>体の組織をつくる<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品<br>(主にたんぱく質) | 牛乳・小魚<br>海藻<br>(主にカルシウム) | 体の調子を整える<br>緑黄色<br>野菜<br>(主にカロテン) | その他の<br>野菜・果物<br>(主にビタミンC) | 熱や力のもとになる<br>穀類・芋類<br>砂糖<br>(主に炭水化物) | 油脂<br>(主に脂肪) | 調味料等 | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15<br>火 | ごはん | | | | | 米 | | | 798 kcal<br>26.6 g |
| | ホキのフライ/ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ | 白身魚フライ | | | | | なたね油<br>一食卵不使用ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ | | |
| | こんにゃくの炒め物 | 天ぷら | | にんじん | ごぼう | こんにゃく, 砂糖 | ごま油 | 酒, みりん, しょうゆ, 唐辛子 | |
| | 春雨スープ | 豚肉 | | チンゲンサイ,<br>にんじん, 葉ねぎ | 玉葱, きくらげ | はるさめ | ごま油 | 中華スープ, しょうゆ, 酒, 塩,<br>こしょう | |
| 16<br>水 | ごはん | | | | | 米 | | | 838 kcal<br>29.6 g |
| | マーボー豆腐 | 豆腐, 豚ひき肉,<br>大豆 | | にんじん | 玉葱, 干し椎茸, 深ねぎ,<br>しょうが, にんにく | 砂糖, でんぷん | なたね油 | 赤みそ, しょうゆ, 中華スープ,<br>ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ, ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ | |
| | 揚げギョーザ | ギョーザ | | | | | なたね油 | | |
| | ナムル | | | にんじん | もやし, きゅうり | | 韓国ナムルドレッシング | | |
| 17<br>木 | コッペパン | | | | | コッペパン | | | 917 kcal<br>40.2 g |
| | いちごジャム | | | | | いちごジャム | | | |
| | 鶏肉とじゃがいものトマト煮 | 鶏肉,<br>ミックスビーンズ | | ブロッコリー,<br>パセリ, トマト | にんにく, ｿﾃｰｵﾆｵﾝ,<br>えだまめ | じゃがいも, 砂糖 | オリーブ油 | 塩, 赤ワイン, ケチャップ,<br>しょうゆ, こしょう | |
| | コールスローサラダ | ロースハム | | にんじん | キャベツ, もやし<br>とうもろこし | | ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | 塩, こしょう | |
| 18<br>金 | ごはん | | | | | 米 | | | 867 kcal<br>36.7 g |
| | 八宝菜 | 豚肉, うずら卵,<br>むきえび | | にんじん | はくさい, 玉葱,<br>もやし, きくらげ | でんぷん | なたね油, ごま油 | 中華スープ, しょうゆ, 酒, 塩,<br>こしょう | |
| | ししゃものフリッター | ししゃもフリッター | | | | | なたね油 | | |
| | 酢の物 | かに風味かまぼこ | わかめ | | きゅうり, もやし | 砂糖 | ごま | 酢, しょうゆ, 塩 | |
| 22<br>火 | ごはん | | | | | 米 | | | 861 kcal<br>31.5 g |
| | さんまのゆず味噌煮 | さんまゆずみそ煮 | | | | | | | |
| | ﾍﾞｰｺﾝとｱｽﾊﾟﾗの炒め物 | ベーコン | | | アスパラ, 玉葱 | | なたね油 | 中華スープ, 塩, こしょう | |
| | 豚汁 | 豚肉 | | にんじん | ごぼう, だいこん,<br>深ねぎ | さといも,<br>こんにゃく | | 削り節, 煮干し, みそ | |
| 23<br>水 | ごはん | | | | | 米 | | | 942 kcal<br>30.7 g |
| | ハッシュドポーク | 豚肉 | | トマト | 玉葱, ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,<br>にんにく | じゃがいも | なたね油 | 塩, こしょう, ﾊﾔｼﾙｰﾌﾚｰｸ,<br>ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ, 赤ワイン, ｹﾁｬｯﾌﾟ,<br>ウスターソース, しょうゆ | |
| | マカロニサラダ | ロースハム | | にんじん | きゅうり,<br>とうもろこし | マカロニ | 卵不使用マヨネーズ風調味料 | 塩, こしょう | |
| | パインアップル | | | | パインアップル | | | | |

3月3日は「ひなまつり」です。
「ひなまつり」は、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。ひな人形や桃の花を飾って、菱餅や雛あられなどをそなえます。

※都合により、献立内容が変更になることがあります。
※<エネルギー・たんぱく質>は牛乳を含めた数値です。
※ ←このマークが実施日の欄にある日は、スプーンを持ってくることをおすすめしています。
※献立に関するお問い合わせは鳥栖市教育委員会
学校給食課　中学校給食担当まで　TEL８５－８０５０

## ～今からが旬！春の野菜を食べよう！～

春が旬の野菜・山菜は、特有の苦味を持っています。これらの苦味成分は、寒い冬の間に私たちの体に溜まった老廃物を排泄してくれる働きがあります。また、胃腸を整え便通をよくして、新陳代謝をよくしてくれます。積極的に食べましょう。

たけのこ

菜の花

ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ

ワラビ

ゼンマイ