

[令和4年 3月 献 立 表]

Constitution of the same of th

_____烏栖市立中学校____

中央の場合 中央	献立名 ※牛乳は毎日つきます ←スプーン持参日	食品名と体の中での働き						河伯山立中于汉	<u>(</u>	
1		体の組織をつくる		体の調子を整える				PIR -1 311 11	エネルキ゛ー	
世別第2字子ン 別り選手キン にんじん だいこん きゅうり (世界に対して) コーンスープ 中朝 にんじん おざ 正恵 ごぼう こんにゃく (の称) は にような (なん) (なん) (なん) (なん) (なん) (なん) (なん) (なん		豆・豆製品	海藻	野菜	野菜・果物	砂糖		調味料等	たんぱく質	
大根サラダ ロースハム	ìl:	まん					*			
大型サラダ	(4)	り焼きチキン	照り焼きチキン							842 kcal
□ コープ・スープ 申載	: 根	艮サラダ	ロースハム		にんじん	だいこん,きゅうり		野菜いっぱい 和風ドレッシング		30.3 g
おおり	_	-ンスープ		牛乳		玉葱. とうもろこし	じゃがいも			
自身機の各天ぶら 自身機の各天ぶら 日月機の各天ぶら 日月機の 日月間の 日間の 日	-la	はん					*			
日発展の音末から 日存機の音末から 日存機の音末から 日存機の音末から 日存機の音末がら 日存機の音末がら 日存化した。 日存化した	 : 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
はんし	身	身磯の香天ぷら	白身磯の香天ぷら					なたね油		36.4 g
ではん	 : 3	うれん草のごま和え				もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	_
トマトソースハンバーグ トマトビューレ 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大	`id	th Thritally	3				*			
2 大 ボアトサラダ ロースハム にんじん 自ちって、 でかいも ●**88T*28→XERRMS 塩、こしょう オーオンスープ ペーコン にんじん、パセリ プラ・オーオン、 コンソメ・塩 こしょう コンソメ・塩 こしょう 産パン 含なこクリーム 塩・イン 含なこクリーム なたね油 こびまう ロンリメ・塩 こしょう ロンリス・カンリス・カンリス・カンリス・カンリス・カンリス・カンリス・カンリス・カ	- CV4# 7) <u>/</u> ハンバーグ		トマトピューレ			なたね油	ケチャップ, 赤ワイン, 物 こしょう	896 kcal
オーオンスープ			ロースハム		にんじん	きゅうり,	じゃがいも	卵不使用マヨネーズ風調味料		27.0 g
三色ゼリー 三色ゼリー 三色ゼリー 三色ゼリー 三色ゼリー タバン タバン タバン きなこクリーム きなこクリーム きなこクリーム まびわかけ なたわかけ 日本の日本 フリーストンカリ スプース スプース フリーストンカリ スプース ス		_				ソテーオニオン,				
★ メンテカツ おり野菜と叶** 700 にんじん ごぼう,きゅうり おきをアリーム は、こしょう,しょうゆ こぼうサラダ マブロ油漬け にんじん、トマト・ 三重・ヒロリャ** 70 にんじん、トマト・ 三重・ヒロリャ** 70 にんじん、トマト・ 三重・ヒロリャ** 70 にんじん、トマト・ 三重・ヒロリャ** 70 にんじん ネリーブ油 コンソメ は、こしょう,日コイン、パセリ は、こしょう,日コイン、パセリ にんじん まき にんにく ことき にんじん にんだって また はん なたね油 ディーカ・カレー が カーストンカツ なたね油 キャベツ・きゅうり なたね油 な日大福 にんじん まべつ、この間内的め 解肉 にんじん キャベツ・きゅうり なたね油 ぶんりの間り焼き ぶりの間り焼き ぶり回焼き にんじん 来 スリー・エー・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス		•				しめじ	=色ゼリー			
きなこクリーム										
4 会 メンチカツ ぎり野菜とキャパワの にんじん ごぼう。きゅうり でたね油 では、こしょうしょうゆ されるトマト 元										812 kcal
こぼうサラダ マグロ油漬け にんじん こぼう、きゅうり	_		彩り野菜とキャベツの					なたわ油		26. 6 g
まネストローネ ウインナー、大豆 にんじん、トマト 大き型、たんにく 大り一ブ油 塩、こしょう。白ワイン、フンソメ スポーストンカン 地内 サーズ、ヨーグルト にんじん 大きかりんごとょう。 ローストンカツ なたむ油 トマトビューレ、ボーフ・スポース・カレーも、					I= / I° /				le −1 , ≥ 1 , ≥ ιλ	20.0 g
大大・ローボー							10 . 181 . 1			
			ワイ ンナー, 大豆 			しめじ、にんにく		オリーフ油		
カーストンカツ	[]	まん / 卒業お祝いたュー	}			T井 1-71-7			トマトピューレ, カレールーフレーク,	
月	·-		鶏肉	チーズ, ヨーグルト	にんじん	玉恕, にんにく, しょうが, りんごピューレ	じゃがいも,黒砂糖	なたね油	ディナーカレー,カレー粉,ケチャップ, ウスターソース,赤ワイン.しょうゆ	1068 kcal
 紅白大福 紅白大福 ボロウス福 ボロウス福 ボロウス福 ボロウス ボーコン、豆乳 ボロウス ボース ボース ボース ボース ボース ボース ボース ボース ボース ボー			ローストンカツ					なたね油		31.8 g
ではん	ヤ	・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		香味玉ねぎドレッシング		
豚肉の焼肉炒め 豚肉 にんじん キャベツ、玉葱、 なたね油 酒、焼肉のタレ、塩、こし 中華スープ、塩、こしょう シリテーオニオン、 とうもろこし 中華スープ、塩、こしょう シリかけ しそふりかけ していりがけ していりがけ していりがけ していりがけ していりがけ していりがけ ではん 水 がりの照り焼き がりの照り焼き がりの照り焼き がりの照り焼き がりの飛り焼き がりの飛り焼き がりの飛物 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 厚揚げの味噌汁 綿厚揚げ にんじん、こまつな 玉葱 刷り節、煮干し、みそ でんぶん、薄力粉 なたね油 しょうゆ、酒、塩、こしょう スパゲティーサラダ ウィンナー にんじん キャベツ、きゅうり、 スパゲ・ツティ イタリアンド・レラング イタリアスト・レー・スト・カー・スト・スト・スト・スト・スト・スト・スト・スト・スト・スト・スト・スト・スト・	É	白大福					紅白大福			
8	ÌΙ	まん					*			
豆乳スープ ペーコン、豆乳 ほうれん草 とうもろこしっ ふりかけ しそふりかけ ごはん 米 ぶりの照り焼き ぶり照焼き ひじきの煮物 大豆、油揚げ ひじき 厚揚げの味噌汁 網厚揚げ にんじん、こまつな 玉葱 ごはん 米 鶏肉の唐揚げ 鶏肉 よっか、にんにく でんぶん、薄カ粉 なたね油 しょうが、にんにく なたね油 しょうゆ、酒、塩、こしょう たっちっと 大でパデッティ イタリアンドレッシング はくまくは だいこん。ごぼう、里芋、こんにやく、	.	肉の焼肉炒め	豚肉		にんじん			なたね油	酒, 焼肉のタレ, 塩, こしょう	804 kcal
ごはん 米 ぶりの照り焼き ぶり照焼き 水 ひじきの煮物 大豆,油揚げ 厚揚げの味噌汁 絹厚揚げ にんじん、こまつな 玉葱 ごはん 米 鶏肉の唐揚げ 鶏肉 大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、スパゲッティ とうもろこし スパゲッティ はくよくは、 またいこん、ごぼう、 単学、こんにやく、 なたね油 たいこん、ごぼう、 里芋、こんにやく、 はくまり、	. 乳	乳スープ	ベーコン, 豆乳		ほうれん草	ソテーオニオン, とうもろこし			中華スープ, 塩, こしょう	35.5 g
すが ぶりの照り焼き ぶりの照り焼き ぶりの照り焼き ぶりの照り焼き 流みりん、しょうゆ で場けの味噌汁 網厚揚げ にんじん、こまつな 玉葱 削り節、煮干し、みそ ごはん 米 しょうが、にんにく でんぶん、薄カ粉 なたね油 しょうゆ、酒、塩、こしょうか、 こまった かいまった。 ことの かいまった。 ことの かいままった。 ことの かいまままます。 こんじん こまった。 こんじん こまた かいまままます。 こんじん こまった。 こんじん こまった。 こんじん こまった。 こんじん こまった。 こんじん こまった。 こんじん こまった。 こんじゃく こんじん こまった。 こんじゃく こんじゅく こんじゃく こんじゅく こんじゃく こんじゅく こんじゃく こんじゅく こんじん こんじん こんじん こんじん こんじん こんじん こんじん こんじ	ふりかけ								しそふりかけ	
9 水 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 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 ごはん 米 しょうが、にんにく でんぶん、薄力粉 なたね油 しょうゆ、酒、塩、こしょう 木 スパゲティーサラダ ウインナー にんじん キャベッきゅうり、とうもろこし ないてん。ごぼう、里芋、こんにゃく、 なたりが理論	ì(t	まん					*			
ひじきの煮物 大豆、油揚げ ひじき にんじん れんこん 茶ごんにやく、砂糖なたね油 酒.みりん、しょうゆ 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 ごはん 米 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 10 オャベツ、きゅうり、とうもろこしなう スパゲライーサラダウインナー たいこん、ごぼう、里芋、こんにやく、 塩・カーラは、	<i>.</i>	りの照り焼き	ぶり照焼き							797 kcal
ごはん *** *** *** *** *** ** ** ** ** ** ** *	، ل	ごきの煮物	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
3月	揚	場げの味噌汁	絹厚揚げ		にんじん, こまつな	玉葱			削り節, 煮干し, みそ	
10 木 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、 とうもろこし スパゲッティ (タリアンド レッジング)	ìl:	まん					*			
木 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 スパゲッティ (列ア)ドレッシケ とうもろこし だいこん,ごぼう, 里芋,こんにゃく, は、1、この ************************************	¦内	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
は ナイン	. , ,	ペゲティーサラダ	ウインナー		にんじん		スパゲッティ	イタリアント゛レッシンク゛		32.3 g
けんちん汁 豆腐、油揚げ こんぶ にんじん 深ねぎ、干し椎茸 <mark>モナ・、こべいとと)。</mark> 塩・しょうゆ、料理酒	٠,	んちん汁	豆腐,油揚げ	こんぶ	にんじん	だいこん, ごぼう, 深ねぎ, 干し椎茸	里芋,こんにゃく, でんぷん		塩, しょうゆ, 料理酒	1
ごはん 米	:Id	まん								
14 難肉のうま塩焼き 難肉	 }内	肉のうま塩焼き	鶏肉						塩タレ	827 kcal
14 AFF	+	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, 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	_ <	くわのすまし汁	ちくわ	わかめ, こんぶ	こねぎ				削り節, しょうゆ, 塩	1

実施日	献立名								
	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体の組織	をつくる	食品名と体の中での働き 体の調子を整える		熱や力のもとになる			エネルキ゛ー
	←スプーン持参日	魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質	牛乳・小魚 海藻 ((主にカルシウム)	緑黄色 野菜 (主にカロテン)	その他の 野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・芋類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂(主に脂肪)	調味料等	たんぱく質
15火	ごはん					*			
	ホキのフライ/タルタルソース	白身魚フライ					なたね油 一食卵不使用タルタルソース		798 kcal
	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	26.6 g
	春雨スープ	豚肉		チンゲンサイ, 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, こしょう	
16水	ごはん					*			
	マーボー豆腐	豆腐, 豚ひき肉, 大豆		にんじん	玉葱, 干し椎茸, 深ねぎ, 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, トウバンジャン, テンメンジャン	838 kcal
	揚げギョーザ	ギョーザ					なたね油		29.6 g
	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	コッペパン					コッペパン			
	いちごジャム					いちごジャム			917 kcal
	鶏肉とじゃがいものトマト煮	鶏肉, ミックスビーンズ		ブロッコリー, パセリ, トマト	にんにく, ソテーオニオン, 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, しょうゆ, こしょう	40.2 g
	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 とうもろこし		コールスロート゜レッシンク゜	塩, こしょう	
18	ごはん					*			
	八宝菜	豚肉, うずら卵, むきえび		にんじん	はくさい, 玉葱, 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, こしょう	867 kcal
	ししゃものフリッター	ししゃもフリッター					なたね油		36.7 g
	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 火	ごはん					*			
	さんまのゆず味噌煮	さんまゆずみそ煮							861 kcal
	ベーコンとアスパラの炒め物	ベーコン			アスパラ, 玉葱		なたね油	中華スープ, 塩, こしょう	31.5 g
	豚汁	豚肉		にんじん	ごぼう,だいこん, 深ねぎ	さといも, こんにゃく		削り節, 煮干し, みそ	
23 水	ごはん					*			
	ハッシュドポーク	豚肉		トマト	玉葱, マッシュルーム, 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. デミグラスソース, 赤ワイン, ケチャップ, ウスターソース, しょうゆ	942 kcal
	マカロニサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり, とうもろこし	マカロニ	卵不使用マヨネーズ風調味料		30.7 g
	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 1485-8050



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。









アスパラガス



