

# 令和3年度3月分予定献立表



佐賀県立鳥栖工業高等学校

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	エネルギー (kcal)	アレルギー表示
							エビ
2(水)	麦ごはん 牛乳 ほうれん草ときのこのキッシュ つけあわせ 大根のべっこう煮 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		850	
		ベーコン たまご チーズ 牛乳	ほうれん草 たまねぎ えのき しめじ エリンギ オレンジ	砂糖 マーガリン じゃがいも	塩 こしょう		
		牛肉	大根 にんじん	砂糖 油	醤油 みりん 酒		
		厚揚げ みそ	たまねぎ えのき ねぎ ほうれん草		かつお節 平子		
3(木)	ちらしずし 牛乳 イワシの梅煮 ごまあえ お吸い物 ひなあられ	鶏肉 卵 かまぼこのり	ごぼう にんじん 椎茸 かんぴょう	精白米 強化米 麦 砂糖 油	薄口醤油 酒 酢 さくらデンプ	886	
		イワシの梅煮					
		赤魚	ほうれん草 もやし にんじん 生姜	ごま 砂糖	醤油		
		牛乳	ねぎ	片栗粉 ひなあられ	塩 薄口醤油 酒 平子		
4(金)	麦ごはん 牛乳 おからのコロッケ ゆで野菜 変わりなます 豚汁	牛乳		精白米 強化米 麦		934	
		おから ハム ひじき たまご ヨーグルト	たまねぎ コーン キャベツ	小麦粉 パン粉 油	塩 こしょう ドレッシング		
		油揚げ	大根 にんじん きゅうり 椎茸	しらたき ごま 砂糖	醤油 酢		
		豚肉 厚揚げ みそ	大根 にんじん ごぼう しめじ ねぎ	さつまいも こんにゃく	かつお節		
14(月)	カレーチャーハン 牛乳 鶏肉のマヨネーズ焼き サラダ 野菜スープ	牛乳 焼き豚 たまご ベビーホタテ	たまねぎ にんじん グリンピース	精白米 強化米 麦 油	塩 こしょう 醤油 カレー粉	879	
		鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく レスタマト		塩 こしょう カレー粉		
		ベーコン	キャベツ ヤングコーン にんじん		ドレッシング		
			トマト にんじん セロリー にんにく パセリ	じゃがいも 砂糖 油	塩 こしょう コンソメ スープ		
16(水)	麦ごはん 牛乳 煮魚 マセドアンサラダ みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		875	
		鯖	生姜 インゲン にんじん	こんにゃく 砂糖	醤油 酒 みりん		
		焼き豚	きゅうり にんじん コーン レタス	じゃがいも	マヨネーズ 酢		
		みそ 厚揚げ	大根 しめじ ねぎ		平子		
17(水)	麦ごはん 牛乳 松風焼き 山菜の煮物 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		852	
		鶏肉 みそ たまご	たまねぎ 生姜 ブロッコリー	パン粉 砂糖 けし フライドポテト	塩 マヨネーズ		
		さつまいも揚げ	山菜 ごぼう にんじん インゲン	こんにゃく 砂糖 油	醤油 酒		
		油揚げ みそ	キャベツ たまねぎ えのき しめじ ねぎ		平子		
18(金)	麦ごはん 牛乳 グラタン おかか煮 たまごスープ	牛乳		精白米 強化米 麦		849	
		鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん ほうれん草	マカロニ 小麦粉 パン粉 マーガリン	塩 こしょう		
		昆布巻	れんこん	こんにゃく 砂糖	醤油 酒 かつお節		
		たまご カニボール かまぼこ	はくさい しめじ ほうれん草	片栗粉	塩 こしょう 薄口醤油 スープ		
23(水)	にんじんごはん 牛乳 魚のピカタ さつまいもサラダ 白菜スープ	牛乳 油揚げ しらす干し	にんじん	精白米 強化米 麦	塩 薄口醤油 酒	828	
		赤魚 牛乳 たまご チーズ		小麦粉	塩 こしょう ケチャップ		
		チーズ	きゅうり りんご レタス	さつまいも	マヨネーズ こしょう		
		鶏肉	白菜 たまねぎ にんじん 椎茸		塩 こしょう 酒 薄口醤油 スープ		
24(水)	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー サラダ ヨーヒーゼリー	牛乳		精白米 強化米 麦		939	
		牛肉	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース りんご	じゃがいも 油	カレールー 塩 こしょう 醤油 ソース		
		アーモンド	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー	油	酢 塩 こしょう		
		生クリーム			ゼリーの素		

- 3月3日は、「桃の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、
- 厄を祓うための紙の人形だったといわれています。
- 桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお
- 吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



①手洗いを忘れずに  
できましたか

②はしを正しく使え  
ましたか

③好ききらいなく食べましたか

## 1年間の給食をふり返りましょう

④よい姿勢で食べ  
ましたか

⑤後片づけがきちんと  
できましたか

⑥残さず食べることが  
できましたか

