

令和4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・カニ
2(木)	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	ほうれん草 たまねぎ えのき しめじ エリンギ	精白米 強化米 麦	塩 こしょう ケチャップ 醤油 みりん 酒 かつお節 平子	886	
		ベーコン たまご チーズ 牛乳 牛肉 豆腐 みそ	大根 にんじん たまねぎ えのき ねぎ ほうれん草	砂糖 マーガリン スパゲッティ 油 砂糖 油			
3(金)	ちらしずし 牛乳 ふんわり野菜揚げ アーモンドあえ お吸い物	鶏肉 卵 かまぼこ のり ふんわり野菜揚げ	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	799	
		ささみ	ほうれん草 もやし にんじん 生姜 ねぎ	ごま 砂糖 片栗粉	醤油 塩 薄口醤油 酒 平子		
13(月)	カレーチャーハン 牛乳 鶏肉のマヨネーズ焼き サラダ トマトスープ	牛乳 焼き豚 たまご 鶏肉	たまねぎ にんじん グリンピース たまねぎ にんじん にんにく レタス トマト	精白米 強化米 麦 油	塩 こしょう 醤油 カレー粉 塩 こしょう カレー粉 ドレッシング	863	
		ベーコン	キャベツ コーン にんじん トマト にんじん セロリー にんにく パセリ	砂糖 油	塩 こしょう コンソメ スープ		
15(水)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 ナムル たまごスープ	牛乳 豚肉 みそ	きゃべつ ピーマン にんじん ほうれんそう もやし にんじん にんにく	精白米 強化米 麦 砂糖 片栗粉 油	醤油 酒 豆板醤 塩	828	
		たまご	えのき たまねぎ 青梗菜	ごま 片栗粉	塩 こしょう 薄口醤油 スープ		
16(木)	麦ごはん 牛乳 おからのコロッケ ゆで野菜 茎わかめ煮 豚汁	牛乳 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	精白米 強化米 麦 小麦粉 パン粉 油	塩 こしょう ドレッシング	889	
		くきわかめ さつま揚げ 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん インゲン 大根 にんじん ごぼう しめじ ねぎ	こんにやく 砂糖 さつまいも こんにやく	醤油 酒 かつお節		
17(金)	麦ごはん 牛乳 グラタン おかか煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん ほうれん草	精白米 強化米 麦	塩 こしょう 醤油 酒 かつお節 平子	866	
		昆布巻 油揚げ	れんこん かぼちゃ しめじ ねぎ	マカロニ 小麦粉 パン粉 マーガリン こんにやく 砂糖 うどん			
22(水)	麦ごはん 牛乳 松風焼き 酢の物 みそ汁	牛乳 鶏肉 みそ たまご 豚肉 かまぼこ	たまねぎ 生姜 キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ	精白米 強化米 麦	塩 マヨネーズ こしょう 薄口醤油 酢 薄口醤油 平子	867	
		しらす干し わかめ 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり 生姜 かぼちゃ しめじ にんじん ねぎ	パン粉 砂糖 けし 砂糖 ごま			
23(木)	にんじんごはん 牛乳 魚のフライ さつまいもサラダ 白菜スープ	牛乳 油揚げ しらす干し 魚のフライ	にんじん	精白米 強化米 麦	塩 薄口醤油 酒	862	
		チーズ 鶏肉	きゅうり りんご レタス 白菜 たまねぎ にんじん 椎茸	さつまいも	マヨネーズ こしょう 塩 こしょう 酒 薄口醤油 スープ		
24(金)	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー サラダ コーヒーゼリー	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース りんご	精白米 強化米 麦	カレールー 塩 こしょう 醤油 ソース 酢 塩 こしょう ゼリーの素	911	
		大豆 生クリーム	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー	じゃがいも 油 油			

- 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

