



# 令和6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食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーになる食品群(黄)		調味料	栄養価				アレルギー表示 (えび・かに)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)		
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・麺・いも・砂糖	油							
11(火)	えびピラフ ほうれん草ときのこのキッシュ 付け合わせ野菜 ミネストローネ	牛乳 えび ベーコン たまご	牛乳 牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ ほうれん草 ブロッコリー トマト	たまねぎ とうもろこし たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ	精白米 強化米 麦 米・麺・いも・砂糖	油	バター バター マヨネーズ オリーブ油	がらスープ 塩 こしょう 塩 こしょう トマトケチャップ 塩 こしょう コンソメ	861	33.7	29.0	406	えび
13(木)	ごはん ししゃも磯の香フライ きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	牛乳 ししゃも たまご	牛乳 牛乳	にんじん さやいんげん ごぼう こねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しめじ	精白米 強化米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 さつま芋 砂糖	ごま油 ごま	カレー粉 醤油 しそ(ゆかり) 醤油 みりん 煮干し(だし)	870	25.3	27.4	486		
14(金)	ごはん 回鍋肉 ポテトサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ ハム	牛乳 牛乳	にんじん なら にんじん こねぎ	きくらげ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 麦 片栗粉 砂糖 片栗粉	ごま油 マヨネーズ	酒 醤油 豆板醤 酢 こしょう がらスープ 醤油 塩 こしょう	823	32.8	28.0	307		
17(月)	かき揚げうどん にんじんサラダ 黒糖バナナマフィン	牛乳 油揚げ 肉 たまご	牛乳 牛乳	にんじん こねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう 干し椎茸 キャベツ とうもろこし バナナ	うどん 小麦粉 黒砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	油 バター	鯉節(だし)醤油 酒 フレンチドレッシング	863	30.1	34.9	352		
19(水)	ごはん ミートローフ 野菜ソテー 切干大根の炒め煮 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 牛肉 たまご 丸天	牛乳 牛乳	にんじん にんじん さやいんげん こねぎ	たまねぎ もやし とうもろこし 切干大根 白菜 しめじ	精白米 強化米 麦 パン粉 砂糖	油 ごま油	塩 こしょう トマトケチャップ 醤油 みりん 煮干し(だし)	839	34.5	27.8	389		
21(金)	きなこ揚げパン ナポリタン 大根サラダ 野菜スープ	牛乳 ベーコン シーチキン	牛乳 牛乳	にんじん ビーマン トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり 白菜	小麦粉 砂糖 スパゲティ 砂糖	オリーブ油	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ごまドレッシング 塩 こしょう 醤油	809	28.7	29.4	334		
24(月)	ビーフカレー ビーフンサラダ プリン	牛乳 牛肉 牛乳 生クリーム	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん	じゃがいも 黒砂糖 ビーフン プリン	油 マヨネーズ	カレー粉 醤油 ウスターソース カレールウ 醤油 塩 こしょう	900	27.1	31.1	374		
3月の平均									852	30.3	29.7	378		



今年度も残り1か月となりました。  
これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に生かしていただきたいと思います。



**食育**の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さず食べた	③朝食は時間を決めて食べた	④3つのグループの商品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
⑥よくかんで食べた	⑦ながら食べをしないようにした	⑧塩分、脂肪、糖分の多い食べ物などは少し食べた	⑨きらいなものでもがんばって食べた	⑩みんなと仲よく食べた

できていないところがあつた人は、来年度にまたがんばってみましょう!



健康な体づくりのために  
栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康にすごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。

春休みも  
毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



春休みも 朝食を自分でつくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみよう。簡単な料理をつくらたり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。