

# 給食献立予定表

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ているを感じるようになりました。3年生の皆さんは、給食を食べるのも残り僅かとなりました。最後まで楽しい給食時間を送れるよう、色々な献立を取り入れています。成長するにつれて、自分で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、これまでの給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。

太宰府市立学校給食会  
学院中学校

令和6年3月

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる		たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (金)	★行事食:ひな祭り ちらし寿司 県産野菜の卵焼き 小松菜のおひたし すまし汁 ひなあられ	☆ 卵 かつお節 魚そうめん	牛乳 わかめ	絹さや 小松菜 人 参 ねぎ	もやし えのきたけ	麦ごはん 砂糖 心 ひなあられ		677 23.1 13.7	
4 (月)	★卒業祝い献立 赤飯 ミンチカツ 切干大根のみそマヨネーズ和え 紅白餅のすまし汁 巣立ちゼリー	☆ 鶏肉 牛肉 米みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	切干大根 きゅうり とうもろこし 大根	赤飯 砂糖 白玉餅 すだちゼリー パン粉	油 *エッグケア マヨネーズ ごま	809 22.4 25.2	
5 (火)	麦ごはん ポークカレー 春キャベツとみかんのサラダ チーズ	☆ 豚肉 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ にんにく キャ ベツ きゅうり みかん	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油	820 24.9 27.6	
6 (水)	麦ごはん 味噌ラーメン 春巻き 一食アーモンドカル	☆ 焼豚 豚肉 麦みそ いりこ	牛乳	人参 ねぎ	生姜 キャベツ 木くらげ もやし とうもろこし にんにく	麦ごはん ラーメン麺 春巻の皮	油 アーモンド ご ま	859 25.0 27.5	
7 (木)	ワンローフパン クリームシチュー ビーンズサラダ	☆ 鶏肉 豆乳 白いんげん豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆	牛乳 スキムミルク	人参 ブロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ キャベツ	パン 小麦粉 じゃがいも 蜂蜜	油	715 29.4 24.9	
11 (月)	麦ごはん からあげ ごぼうサラダ 野菜スープ	☆ 鶏肉 まぐろ ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 ごぼう きゅうり 玉ねぎ エリンギ	麦ごはん でん粉 じゃがいも	油 *エッグケア マヨネーズ ごま	841 31.3 33.7	
12 (火)	麦ごはん ミートボールの酢豚 白菜と春雨のスープ でこぼん	☆ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ 椎茸 白菜 えのきたけ でこぼん	麦ごはん 砂糖 でん粉 春雨	油	774 23.9 19.5	
13 (水)	★郷土料理:青森県 麦ごはん 鯖のみそ煮 酢の物 せんべい汁 りんごゼリー	☆ さば 米みそ 南部せんべい 鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	生姜 キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく しめじ	麦ごはん 砂糖 りんごゼリー	ごま油	885 34.3 28.1	
14 (木)	★世界の料理:ポリビア ミルクコッパパン 野菜のトマト煮込み ほうれん草のソテー ヨーグルト	☆ 牛肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	ミルクパン じゃがいも	油	789 30.4 26.9	
15 (金)	麦ごはん 魚の香味焼き 厚揚げとひじきの炒り煮 さつまいもの味噌汁	☆ ホキ 厚揚げ 鶏肉 米みそ 麦みそ	牛乳 ひじき いりこ	ねぎ 人参 小松菜	生姜 にんにく 枝豆 椎茸 玉ねぎ しめじ	麦ごはん 砂糖 さつまいも	ごま油 油	799 34.5 20.2	
18 (月)	麦ごはん 高野豆腐の八目煮 酢味噌和え 昆布の佃煮	☆ 高野豆腐 鶏肉 えび 米みそ	牛乳 わかめ 昆布	人参 さやいんげん	玉ねぎ たけのこ 椎茸 こんにゃく キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖	油	805 38.4 23.6	
19 (火)	★太宰府らしい献立 麦ごはん 梅香井 金時豆コロッケ もずく汁	☆ 鶏肉 豚肉 金時豆	牛乳 白す干 もずく	人参 ねぎ	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし 梅 生姜 えのきたけ	麦ごはん 砂糖 パン粉 じゃがいも	油	843 31.6 25.8	
21 (木)	ミルク食パン タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	☆ 鶏肉 豆乳 ベーコン	牛乳	ブロッコリー トマト	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	ミルクパン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	832 36.8 36.8	

※4(月)、11(月)に使用の『エッグケアマヨネーズ』は卵不使用のものです。  
※都合により献立内容は、変更になることがあります。