

令和6年度 3月分献立表（中学校）

筑紫野市学校給食共同調理場

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ちらし寿司 （麦ご飯 ちらし寿司の具） すまし汁 あじフライ 【行事食：ひなまつり】	赤飯 菜の花のお吸い物 塩から揚げ ブロッコリーの ごまみそ和え 【ファイバー献立】	ワンローフパン コーンポタージュ ハンバーグ ケチャップソース キャベツのツナマヨサラダ 【鉄人献立】	麦ご飯 厚揚げとじゃが芋のうま煮 いわしの梅みそ煮 小松菜のごま和え 【鉄人献立】	卒業式 
10	11	12	13	14
麦ご飯 ポテトスープ ホキの大豆がらめ 厚揚げと野菜の炒め物	麦ご飯 じゃが芋のカレー煮 玉子焼き 野菜のアーモンド和え	米粉パン ちゃんぽんうどん コーンシュウマイ ブロッコリーサラダ 【郷土料理：長崎県】	麦ご飯 みそ汁 鶏の和風レモンソース煮 彩り野菜のおかか炒め 【和食の日】	チキンカレー （麦ご飯） フルーツヨーグルト
17	18	19	20	21
麦ご飯 さつま汁 さばのごまソースかけ にんじんの金平 【地場産献立：にんじん】	麦ご飯 麻婆豆腐 焼きぎょうざ 中華炒め	キャロットパン スパゲッティナポリタン オムレツ コールスロー	春分の日 	麦ご飯 肉団子のスープ レバーとさつまいもと ナッツの揚げ煮

行事食・・・3月3日はひな祭りの献立です。

ファイバー献立・・・赤飯に入っている小豆には食物繊維がたくさん含まれています。

鉄人献立・・・厚揚げをはじめとする大豆製品には鉄が多く含まれています。

郷土料理・・・長崎県の郷土料理です。ちゃんぽんは中華料理店「四海楼」の店主が中国人留学生に安くて栄養があるものを食べさせようと考案したのが始まりとされています。

和食の日・・・和食の基本の形、一汁二菜となるように主食とおかずを組み合わせると栄養バランスが整いやすくなります。

地場産献立・・・筑紫野市内で栽培されたにんじんを使用する予定です。

食生活を
ふりかえろう

できた項目に印を
つけてみましょう。



- ☐ 朝食を毎日とった
- ☐ 規則正しい時間に食事をした
- ☐ 塩分・糖質・脂質のとりすぎに気を付けた
- ☐ 栄養バランスのよい食事を心がけた
- ☐ 食品表示を見るように心がけた
- ☐ 地域で生産される食品や食文化について理解した
- ☐ 間食は時間を決め、食べ過ぎないようにした

- ☐ よくかんで食べた
- ☐ ながら食べをしないで食べた
- ☐ 感謝の気持ちをもって食べる
ことができた



☆材料入荷の都合などにより、献立を変更することがあります。

☆牛乳は毎日あります。

☆献立表裏面の★印については、各学校に配布した資料「令和6年度学校給食で使用する物資一覧（★印表）」に詳しく記載しています。資料につきましては、各学校にお問い合わせください。

☆アレルギー代替食については、（代）で記載しています。

☆裏面のアレルギー表示の※印の表示は、その加工品に※印の食品は含まれていませんが、同じ製造工場で※印の食品を含む加工品が製造されていることを表しています。

☆学年により、主食や副食の量が違うことがあります。

☆食物アレルギーや献立内容などお尋ねになりたいことがありましたら、共同調理場へご連絡ください。TEL923-6466