

学校給食献立予定表



令和8年3月 ひなまつり

福津市第1学校給食共同調理場

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とになる		たんぱく質(g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
2(月)	きなこ揚げパン	ほうれんそうともやしのマリネ ポークビーンズ	★ 黄粉 とりさきみちゃんく ぶた肉 大豆	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし とうもろこし たまねぎ グリンピース	パン 砂糖 じゃがいも	菜種油 ドレッシング	781 32.5 31.1	
3(火)	ちらし寿司	ブロッコリーごまマヨネーズ和え 潮汁 ひしもち	★ とり肉 錦糸卵 はまぐり とうふ かまぼこ	牛乳 若布	にんじん 絹さやえんどう ブロッコリー ねぎ	ごぼう たけのこ えのきたけ	米 砂糖 ひし餅	ごま マヨネーズ	754 26.1 18.5	
4(水)	大根菜めし(減量)	しっぽくうどん ささみと野菜のごまだれ和え ししゃもフリッター	★ とり肉 油揚げ とりさきみちゃんく	牛乳 ししゃも	大根葉 にんじん ねぎ こまつな	だいこん 椎茸 レモンじる(キャベツ)	米 麦うどん 里芋 砂糖	ねりごま ごま 菜種油	883 34.2 32.2	
5(木)	ポークカレー	コーンサラダ	★ ぶた肉 レンズ豆	チーズ 牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ しょうが にんにく えだまめ りんご とうもろこし きゅうりレモンじる	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 オリーブ油	778 25.7 22.1	
6(金)	麦ごはん	鯖のゆずみそ煮 ひじきの炒め煮 みそ汁	★ さばゆず味噌煮 とり肉 大豆 とうふ 油揚げ あわせみそ	牛乳 芽ひじき 若布	にんじん ねぎ	たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	いりごま 菜種油	773 29.5 23.4	
9(月)	3年生最終日 コッパパン	きのこのクリームシチュー ブロッコリーとれんごんのサラダ お祝いケーキ イチジクジャム	★ とり肉 いんげんまめ チキンハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	マッシュルーム しめじ たまねぎ グリンピース れんこん とうもろこし	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ケーキ ジャム	菜種油 バター ごま マヨネーズ	798 26.6 33.9	
10(火)	麦ごはん	ハンバーグのトマトソースかけ ひじき入りごま和え むらこ汁	★ ハンバーグ かまぼこ 卵 とうふ	牛乳 芽ひじき 若布	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ 木くらげ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま	743 28.8 22.7	
11(水)	麦ごはん	鯖のホイル焼き ささみと若布の和え物 のっぺい汁	★ さばホイル焼 とりさきみちゃんく とり肉 厚揚げ	牛乳 若布	にんじん こまつな	キャベツしいたけ	米 麦 砂糖 きといも でん粉	ごま	714 33.1 16.3	
12(木)	麦ごはん	肉豆腐 ふりかけ ほうれん草のサラダ 元気ヨーグルト	★ ぶた肉 とうふ チキンハム	牛乳 ヨーグルト ふりかけ	にんにくの芽 にんじん ほうれんそう	ねぎ 椎茸 しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 マヨネーズ	811 29.4 27.0	
16(月)	ワンローフパン	黒豆きなこクリーム スパゲティミートソース 野菜サラダ	★ ぶた肉 牛肉 金時豆 ベースト チキンハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ グリンピース キャベツ コーンカネル	パン 砂糖 小麦粉 スパゲッティ	黒豆きなこ クリーム オリーブ油 ごま	842 31.9 32.5	
17(火)	ハヤシライス	アーモンドサラダ キウイ	★ 牛肉 金時豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース にんにく きゅうり とうもろこし キウイ	米 麦 砂糖	菜種油 アーモンド オリーブ油	770 24.0 24.6	
18(水)	麦ごはん	鯛のみぞれ煮 ほうれん草のごま和え みそ汁	★ いわしみぞれ 煮 厚揚げ あわせみそ	牛乳 若布	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま	720 23.4 21.6	
19(木)	白ごはん	豚肉のみそ生姜炒め 中華スープ スクール いちごゼリー	★ ぶた肉 赤出しみそ とり肉 とうふ	牛乳	にら にんじん こまつな	たまねぎ しょうが たけのこ 木くらげ	米 砂糖 でん粉 いちごゼリー	菜種油	705 28.5 20.4	

そつぎょうせい みな
卒業生の皆さんへ

けんこう こころ からだ まいにち しょくじ つ かさ
健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。
いまた しょくじ みらい じぶん
今食べている食事は、「未来の自分」をつくる
ための重要な土台となります。これから先、自
分自身で選んで食べる機会が増えていきます
が、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみ
てください。皆さんの新生活が健康で充実した
ものとなるよう願っています。

そつぎょう
ご卒業おめでとうございます!

★材料の都合等により献立を変更することがあります。

★果物や野菜は直売所「あんずの里市利用組合」から主に購入しています。

★○で囲んでいる食品は福津産または「あんずの里市」より納品される予定の食品です。

はる ぎょうじ ぎょうじ しょく

春の行事と行事食

がつ みつ か

3月3日

◆ひなまつり◆

はまぐりの潮汁 ひしもち

がつ はつ か

3月20日ごろ

しゅんぶん ひ はる ひがん
◆春分の日(春のお彼岸)◆

ぼたもち

さくらがひ か

桜開花のころ

◆お花見◆

はなみだんこ 花見団子
こうらくべんとう 行楽弁当

卒業・進級おめでとう!