

日付	献立名	主な働きと食品名					栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群 ビタミン・無機質	5群 炭水化物		6群 脂質
1 (金)	ぎゅうにゅう ちらしずし(きんしたまご) すましじる えびフライ しおもみきゅうり ひなあられ	たまご とうふ とりにく かまぼこ えび	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり	こめ さとう ひなあられ	あぶら	560 22.4
4 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ちゃんぼん りんかけだいず オレンジ	ぶたにく さつまあげ かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし オレンジ	コッペパン ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら	594 28.2
5 (火)	ぎゅうにゅう ごはん みそじる ながさきけんさんぶりのてづくりフライ うらかみそぼろ	あつあげ むぎみそ ぶり ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	はくさい たまねぎ だいこん こんにゃく ごぼう もやし	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	680 27.1
6 (水)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン ABCスープ トンカツ ゆでキャベツ バナナ 1しょくソース	とりにく トンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ キャベツ パナナ	パーカーハウスパン マカロニ じゃがいも	あぶら	568 23.5
7 (木)	ぎゅうにゅう ごはん マーボーとうふ きゅうりとわかめのすのもの(しらすぼし)	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん いら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら	608 26.7
8 (金)	ぎゅうにゅう チキンカレー(むぎごはん) ブロッコリーサラダ やきプリンタルト	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう プリンタルト	あぶら	726 22.0
11 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ちからうどん(もちいなり) ほうれんそうのいためもの	あぶらあげ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい もやし コーン	コッペパン さとう うどん もち	あぶら	625 25.3
12 (火)	ぎゅうにゅう せきはん はるさめじる とりのからあげ ゆかりあえ いちご	あずき かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	たまねぎ えのきたけ はくさい いちご	こめ もちこめ はるさめ かたくりこ	あぶら	601 27.9
13 (水)	ぎゅうにゅう パインパン こめこととうにゅうのポターージュ オムレツ こまつなサラダ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ きゅうり	パインパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	578 25.9
14 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ふくめに さんまのかんろに しおこんぶあえ	とりにく おとうふがんも さんま	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	こんにゃく えだまめ キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	670 28.8
15 (金)	ぎゅうにゅう そぼろどん(ごはん・ ツナそぼろ・たまごそぼろ) やさいわん パナナ	ツナ たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが グリンピース はくさい たまねぎ バナナ	こめ さとう	こま	600 23.9
18 (月)	【小学校卒業式】							
19 (火)	ぎゅうにゅう ゆかりいりむぎごはん おやこじる ししゃもいそのかフライ アスパラガスのいためもの	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ししゃも	あかじそ にんじん ねぎ アスパラガス	たまねぎ しいたけ キャベツ コーン	こめ むぎ かたくりこ	あぶら	591 22.9
21 (木)	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが あじのしおやき あますあえ しらぬい	ぶたにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく もやし しらぬい	こめ じゃがいも さとう	あぶら	622 24.8

* 献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

* 栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

* 給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

学校給食

650

摂取基準

26.8



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった五節句の一つの行事と日本のひな遊びが合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりの潮汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。
給食では、ひなまつりにちなんで1日(金)にちらしずしやひなあられが登場します。

食材・献立について(予定)

※天候 や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・ほうれん草・パセリ・いちご
- ★長崎県産：麦・大豆・ぶり・にんじん・ねぎ・アスパラガス・キャベツ・大根・白菜・きゅうり・しょうが・切干大根・エリンギ・えのきたけ・しいたけ・わかめ・しらぬい
- ★5日(火)の「長崎県産ぶりの手作りフライ」の「ぶり」は県産水産物販売促進等緊急対策事業の一つで学校給食に無償提供していただいています。
- ★12日(火)は卒業お祝い献立です。
- ★19日(火)は食育の白にちなんで、長崎県産の食材「アスパラガス」を使用した献立にしています。

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 (金)	牛乳 ちらし寿司(錦糸卵) すまし汁 海老フライ 塩もみきゅうり ひなあられ	たまご とうふ とりにく かまぼこ えび	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう きりぼし たまねぎ きゅうり	こめ さとう ひなあられ	あぶら	722 28.7
4 (月)	牛乳 コッペパン ちゃんぼん りんかけ大豆 オレンジ	ぶたにく さつまあげ かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし オレンジ	コッペパン ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら	747 35.1
5 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 長崎県産鰯の手作りフライ 浦上そばろ	あつあげ むぎみそ ブリ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	はくさい たまねぎ だいこん こんにゃく ごぼう もやし	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	859 33.2
6 (水)	牛乳 パーカーハウスパン ABCスープ トンカツ ゆでキャベツ バナナ 1食ソース	とりにく トンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ キャベツ バナナ	パーカーハウスパン マカロニ じゃがいも	あぶら	773 31.5
7 (木)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 きゅうりとわかめの酢の物(しらす干し)	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん いら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら	774 33.0
8 (金)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) ブロッコリーサラダ 焼きプリンタルト	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう プリンタルト	あぶら	889 26.4
11 (月)	牛乳 コッペパン ほうれん草の炒め物 ほうれん草の炒め物	あぶらあげ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい もやし コーン	コッペパン さとう うどん もち	あぶら	762 30.5
12 (火)	牛乳 赤飯 春雨汁 鶏の唐揚げ ゆかりあえ いちご	あずき かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	たまねぎ えのきたけ はくさい いちご	こめ もちこめ はるさめ かたくりこ	あぶら	772 36.7
13 (水)	牛乳 パインパン 米粉と豆乳のポターージュ オムレツ 小松菜サラダ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ きゅうり	パインパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	781 33.3
14 (木)	【中学校卒業式】							
15 (金)	牛乳 そぼろ丼(ごはん・ツナそぼろ・ 卵そぼろ) 野菜わん バナナ	ツナ たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが グリンピース はくさい たまねぎ バナナ	こめ さとう	ごま	751 29.3
18 (月)	牛乳 コッペパン 大豆とウィンナーのトマト煮 コールスローサラダ りんご	ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	771 29.5
19 (火)	牛乳 ゆかり入り麦ごはん 親子汁 ししゃも磯の香フライ アスパラガスの炒め物	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ししゃも	あかじそ にんじん ねぎ アスパラガス	たまねぎ しいたけ キャベツ コーン	こめ むぎ かたくりこ	あぶら	773 29.0
21 (木)	牛乳 ごはん 肉じゃが 鱈の塩焼き 甘酢あえ 不知火	ぶたにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく もやし しらぬい	こめ じゃがいも さとう	あぶら	786 30.6

*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。



学校給食	830
摂取基準	34.2



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった五節句の一つの行事と日本のひな遊びが合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりの潮汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。
給食では、ひなまつりにちなんで1日(金)にちらしずしやひなあられが登場します。

食材・献立について(予定)

※天候 や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・ほうれん草・パセリ・いちご
- ★長崎県産：麦・大豆・ぶり・にんじん・ねぎ・アスパラガス・キャベツ・大根・白菜・きゅうり・しょうが・切干大根・エリンギ・えのきたけ・しいたけ・わかめ・しらぬい
- ★5日(火)の「長崎県産ぶりの手作りのフライ」の「ぶり」は県産水産物販売促進等緊急対策事業の一つで学校給食に無償提供していただいています。
- ★12日(火)は卒業祝い献立です。
- ★19日(火)は食育の日になんで長崎県産の食材「アスパラガス」を使用した献立にしています。