

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	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 (金)	牛乳 ちらしずし ひよつづるの吸い物 ししゃも磯の香フライ ゆかりあえ ひなあられ	うおそうめん 豆腐	牛乳 ひよつづる ししゃも	にんじん ねぎ 赤じそ	れんこん 切干だいこん たまねぎ はくさい きゅうり	こめ さとう ひなあられ	油	590 20.7
4 (月)	牛乳 チキンカレー (麦ごはん) カラフルサラダ りんご	鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり 枝豆 コーン りんご	こめ 麦 ジャがいも さとう	油	628 20.1
5 (火)	牛乳 パーカーハウスパン 豆乳のポタージュ てりやきハンバーグ ゆでキャベツ	鶏肉 豆乳 ハンバーグ 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン さつまいも かたくりこ さとう	油	600 27.3
6 (水)	牛乳 ごはん 野菜わん 長崎県産ぶりの手作りフライ れんこんのきんぴら	鶏肉 豆腐 ぶり	牛乳	にんじん いんげん	はくさい たまねぎ しめじ れんこん こんにゃく	こめ 小麦粉 パン粉 さとう	油	652 26.8
7 (木)	牛乳 米粉パン スパゲティナポリタン ツナサラダ (ツナ) オレンジ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ エリンギ だいこん コーン レモン オレンジ	米粉パン スパゲティ さとう	油	667 27.8
8 (金)	牛乳 ごはん ピピンバ (焼肉・ナムル・錦糸卵) 中華スープ	豚肉 米みそ 卵 おさかなボール 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし たまねぎ	こめ さとう かたくりこ 春雨	油 ごま油 ごま	611 26.0
11 (月)	牛乳 麦ごはん 大根のそぼろ煮 ほうれん草の炒め物 しらぬい	鶏ひき肉 厚揚げ さつまあげ 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	こんにゃく だいこん 枝豆 たまねぎ エリンギ しらぬい	こめ 麦 さとう かたくりこ	油	616 24.5
12 (火)	牛乳 コッペパン ビーフシチュー コールスローサラダ ガトーショコラ	牛肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	コッペパン ジャがいも さとう ガトーショコラ	油	674 25.3
13 (水)	牛乳 赤飯 みそ汁 鶏のから揚げ レモンあえ いちご	あずき 油揚げ 小麦みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	だいこん たまねぎ しょうが はくさい レモン いちご	こめ もちこめ さといも かたくりこ さとう	油	669 26.3
14 (木)	牛乳 コッペパン レタスと卵のスープ ジャーマンポテト バナナ	卵 鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	レタス たまねぎ しめじ バナナ	コッペパン かたくりこ ジャがいも	油	596 24.8
15 (金)	牛乳 ゆかりごはん (少なめ) かうどん (もちいなり) 塩こんぶあえ	鶏肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	赤じそ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	こめ もち うどん さとう		640 21.9
18 (月)	 卒業式 6年生のみなさん 卒業おめでとございます 							
19 (火)	牛乳 はちみつパン ちゃんぽん りんかけ大豆 いちご	豚肉 さつまあげ かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ いちご	はちみつパン さとう ちゅうかめん かたくりこ	油	590 28.4
21 (木)	牛乳 キムチチャーハン わかめスープ ちくわの磯辺あげ 中華あえ ミニピーチゼリー	豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	白菜キムチ たまねぎ えのきたけ だいこん きゅうり	こめ マロニー さとう ゼリー	油 ごま油	621 19.7
*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。							*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。 学校給食 摂取基準	650 26.8

今月の献立について

- 3月3日はひなまつりです。行事食として、3月1日(金)に「ちらしずし」「ひなあられ」を実施します。
- 3月6日(水)の「長崎県産ぶりの手作りフライ」に使っているぶりは、長崎県より無償で提供していただいたものです。
- 卒業のお祝いとして13日(水)に「赤飯」「鶏のから揚げ」を実施します。
- 毎月19日は食育の日です。長崎県の郷土料理「ちゃんぽん」を実施します。また、13日(水)と19日(火)季節の果物「いちご」を入れています。

☆今年度最後の給食は**3月21日(木)**です。4月の給食開始は、**4月9日(火)**からです☆

今月の食材 佐世保市産:精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・ほうれん草
 長崎県産:にんじん・キャベツ・だいこん・はくさい・ぶり
 ねぎ・生姜・エリンギ・えのきたけ・いちご



卒業 おめでと



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 ちらしずし ひよつづの吸い物 ししゃも磯の香フライ ゆかりあえ ひなあられ	うおそうめん 豆腐	牛乳 ひよつづ ししゃも	にんじん ねぎ 赤じそ	れんこん 切干だいこん たまねぎ はくさい きゅうり	こめ さとう ひなあられ	油	765 26.1
4 (月)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) カラフルサラダ りんご	鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり 枝豆 コーン りんご	こめ 麦 ジャがいも さとう	油	792 24.5
5 (火)	牛乳 パーカーハウスパン 豆乳のポタージュ てりやきハンバーグ ゆでキャベツ	鶏肉 豆乳 ハンバーグ 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン さつまいも かたくりこ さとう	油	811 35.8
6 (水)	牛乳 ごはん 野菜わん 長崎県産ぶりの手作りフライ れんこんのきんぴら	鶏肉 豆腐 ぶり	牛乳	にんじん いんげん	はくさい たまねぎ しめじ れんこん こんにゃく	こめ 小麦粉 パン粉 さとう	油	825 32.7
7 (木)	牛乳 米粉パン スパゲティナポリタン ツナサラダ(ツナ) オレンジ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ エリンギ だいこん コーン レモン オレンジ	米粉パン スパゲティ さとう	油	848 34.9
8 (金)	牛乳 ごはん ビビンバ(焼肉・ナムル・錦糸卵) 中華スープ	豚肉 米みそ 卵 おさかなボール 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし たまねぎ	こめ さとう かたくりこ 春雨	油 ごま油 ごま	778 32.2
11 (月)	牛乳 麦ごはん 大根のそぼろ煮 ほうれん草の炒め物 しらぬい	鶏ひき肉 厚揚げ さつまあげ 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	こんにゃく だいこん 枝豆 たまねぎ エリンギ しらぬい	こめ 麦 さとう かたくりこ	油	777 30.0
12 (火)	牛乳 コッペパン ビーフシチュー コールスローサラダ ガトーショコラ	牛肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	コッペパン ジャがいも さとう ガトーショコラ	油	812 30.6
13 (水)	牛乳 赤飯 みそ汁 鶏のから揚げ レモンあえ いちご	あずき 油揚げ 麦みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	だいこん たまねぎ しょうが はくさい レモン いちご	こめ もちごめ さといも かたくりこ さとう	油	864 34.2
14 (木)	 卒業式 3年生のみなさん 卒業おめでとうございます 							
15 (金)	牛乳 ゆかりごはん(少なめ) かうどん(もちいなり) 塩こんぶあえ	鶏肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	赤じそ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	こめ もち うどん さとう		791 26.0
18 (月)	牛乳 ごはん 肉みそおでん 卵焼き 甘酢あえ オレンジ	豚ひき肉 厚揚げ さつまあげ 米みそ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん はくさい オレンジ	こめ さといも さとう	油	855 33.4
19 (火)	牛乳 はちみつパン ちゃんぼん りんかけ大豆 いちご	豚肉 さつまあげ かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ いちご	はちみつパン さとう ちゅうかめん かたくりこ	油	751 35.6
21 (木)	牛乳 キムチチャーハン わかめスープ ちくわの磯辺あげ 中華あえ ミニピーチゼリー	豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	白菜キムチ たまねぎ えのきたけ だいこん きゅうり	こめ マロニー さとう ゼリー	油 ごま油	762 23.2

*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、中学生の値です。

*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 摂取基準	830 34.2
--------------	-------------

今月の献立について

- 3月3日はひなまつりです。行事食として、3月1日(金)に「ちらしずし」「ひなあられ」を実施します。
- 3月6日(水)の「長崎県産ぶりの手作りフライ」に使っているぶりは、長崎県より無償で提供していただいたものです。
- 卒業のお祝いとして13日(水)に「赤飯」「鶏のから揚げ」を実施します。
- 毎月19日は食育の日です。長崎県の郷土料理「ちゃんぼん」を実施します。また、13日(水)と19日(火)季節の果物「いちご」を入れています。

☆今年度最後の給食は**3月21日(木)**です。4月の給食開始は、**4月9日(火)**からです☆



今月の食材 佐世保市産: 精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・ほうれん草

長崎県産: にんじん・キャベツ・だいこん・はくさい・ぶり
ねぎ・生姜・エリンギ・えのきたけ・いちご



卒業 おめでとう