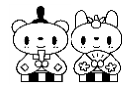


令和 6 年 3 月

学校給食予定献立表

鹿町江迎学校給食センター 

日付	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		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)		栄養価	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	エネルギー
		たんばく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	たんばく質	たんばく質
1 (金)	ぎゅうにゅう ちらしずし ひよつづるのすいもの ししゃもいそのかフライ ひなあられ	うおそうめん とうふ	ぎゅうにゅう ひよつづる	にんじん いんげん にんじん ねぎ	れんこん ごぼう しいたけ たまねぎ	こめ さとう	619 21.5	804 27.2	
4 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん チキンカレー カラフルサラダ いちご	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	たまねぎ きゅうり えだまめ コーン いちご	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	610 20.2	774 24.5	
5 (火)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン どうにゅうのポターージュ チキンてりやきパティ ゆでキャベツ	とりにく いんげんまめ とうにゅう てりやきチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも でんぷん あぶら	594 27.3	786 34.9	
6 (水)	ぎゅうにゅう ごはん つみれじる ぶりのあげに れんこんのきんぴら	おさかなボール ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん いんげん	はくさい たまねぎ えのき れんこん こんにゃく	こめ こむぎこ でんぷん さとう さとう あぶら	598 24.4	755 29.6	
7 (木)	ぎゅうにゅう こめごはん スパゲティナポリタン ツナサラダ (ツナ) ヨーグルト(中学校のみ)	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン ブロッコリー	たまねぎ しめじ だいこん コーン	こめごはん スパゲティ さとう あぶら	655 27	887 36.5	
8 (金)	ぎゅうにゅう せきはん みそじる とりのからあげ レモンあえ れいとうおうとう	あずき あぶらあげ むぎみそ とりにく こまつな	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	だいこん たまねぎ はくさい おうとう	こめ もちこめ さといも こむぎこ でんぷん さとう	690 25.9	853 31.9	
11 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん だいこんのそぼろに ほうれんそうのいためもの しらぬい	とりにく あつあげ てんぷら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	こんにゃく だいこん えだまめ たまねぎ しめじ しらぬい	こめ おおむぎ さとう てんぷん あぶら	611 23.6	769 29	
12 (火)	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも さとう あぶら	680 25.3	819 30.6	
13 (水)	ぎゅうにゅう ごはん チンゲンサイとたまごのスーフ ピピンパ(やきにくふう)	とうふ たまご ぎゅうにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	キャベツ えのき もやし	こめ でんぷん さとう こまあぶら ごま	583 26.4	741 32.6	
14 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン せんぎりやさいのスーフ ペンネのミートソース パナナ	とりにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	キャベツ たまねぎ たまねぎ グリンピース パナナ	コッペパン あぶら マカロニ さとう あぶら	628 28.9	768 35.5	
15 (金)	ぎゅうにゅう ゆかりごはん(少なめ) ちからうどん (もちいなり) しおこんぶあえ	とりにく もちいなり	ぎゅうにゅう	しそ にんじん ねぎ	たまねぎ えのき キャベツ きゅうり	こめ うどん さとう	600 21.9	735 25.9	
18 (月)	ぎゅうにゅう ごはん にくみそおでん たまごやき あますあえ	ぶたにく あつあげ てんぷら こめみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	こんにゃく だいこん はくさい	こめ さといも さとう さとう あぶら	677 26.2	855 31.9	
19 (火)	ぎゅうにゅう はちみつパン ちゃんぽん りんかけだいす いちご	ぶたにく てんぷら かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう	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 ちゃんぽん さとう てんぷん	589 28.5	753.8 35.7	
21 (木)	ぎゅうにゅう キムチチャーハン わかめスープ ちくわのいそべあげ ミニゼリー(もも)	ぶたにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ビーマン にんじん	はくさいキムチ たまねぎ えのき	こめ あぶら こまあぶら あぶら ゼリー	694 22.8	917 28.9	


*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。

*小学校の栄養価は、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。

学校給食摂取基準	650	830
	26.8	34.2

- 【今月の献立について】
- ◎3月1日(金)はひなまつりの行事食として「ちらし寿司」「ひなあられ」を予定しています。
 - ◎6日(水)のぶりは、長崎県漁連より無償提供されるものです。
 - ◎8日(金)は卒業祝いメニューです。「赤飯」とお祝いに「冷凍黄桃」をつけています。
 - ◎食育の日(毎月19日)の献立として、今日は19日(火)に県内産の「いちご」を献立に取り入れています。
 - ◎季節の食材として、「大根」「白菜」「じゃがいも」「キャベツ」「いちご」等を献立に取り入れています。



◎**新年度の給食開始日**
 新年度の4月の給食開始日は、
 小学生・中学生ともに、
4月9日(火)です。

- ★佐世保産：米・牛乳・にほし・しらすぼし・たまご・キャベツ・じゃがいも
- ★長崎県産：とりにく・ぶたにく・ちくわ・かまぼこ・てんぷら・だいす・さば・あじ・ひじき・しめじ・えのき・ほうれんそう・いちご