

日付	献立名	主な働きと食品名					栄養価	
		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)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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	
3 (月)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん りんかけ大豆 オレンジ	ふたにく 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 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	595 27.7
4 (火)	牛乳 ちらしずし(錦糸卵) すまし汁 いわしの生姜煮 塩もみきゅうり ひなあられ	たまご とうふ かまぼこ いわし	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 しょうが きゅうり	こめ さとう ひなあられ		587 22.0
5 (水)	牛乳 パインパン じゃがいものウインナー煮 じゃこサラダ(しらす干し) 角チーズ	ウインナー	ぎゅうにゅう しらすぼし チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ コーン	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	606 22.9
6 (木)	牛乳 ごはん 筑前煮 さんまの甘露煮 もやしの炒めもの	とりにく さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう れんこん キャベツ もやし	こめ さといも さとう	あぶら	633 26.2
7 (金)	牛乳 赤飯 春雨汁 鶏のから揚げ 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	609 26.9
10 (月)	牛乳 黒砂糖パン 米粉と豆乳のポタージュ ししゃもフライ アスパラのサラダ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ キャベツ	くろざとうパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	603 27.7
11 (火)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) ブロッコリーのソテー(卵入り) ミニゼリー(りんご)	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら	650 22.1
12 (水)	牛乳 パーカーハウスパン ABCスープ トンカツ キャベツのソース炒め バナナ	とりにく とんかつ	ぎゅうにゅう	にんじん	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	587 24.1
13 (木)	牛乳 ごはん 家常豆腐 茎わかめの酢のもの オレンジ	ふたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが きゅうり オレンジ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	644 27.7
14 (金)	牛乳 ごはん けんちん汁 いわしの梅煮 浦上そば	とうふ いわし ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん うめ こんにゃく ごぼう もやし	こめ さといも さとう	こまあぶら あぶら	587 22.8
17 (月)	牛乳 コッペパン カうどん(もちいなり) 野菜炒め	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい キャベツ コーン	コッペパン もちいなり うどん さとう	あぶら	621 24.8
18 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 さばの煮付け 塩もみ野菜	ふたにく あつあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく しょうが はくさい	こめ さといも さとう	あぶら	615 28.7
19 (水)	牛乳 コッペパン 卵入りわかめスープ チリコンカーン バナナ	たまご ふたひきにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	たまねぎ えのきたけ バナナ	コッペパン かたくりこ	あぶら	620 27.5
21 (金)	ツナそばろ丼(麦ごはん・ツナそばろ・ 卵そばろ) 野菜わん しらぬい	ツナ たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん たまねぎ しらぬい	こめ むぎ さとう	こま	583 22.6

\*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。

\*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

学校給食

650

\*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。

摂取基準

26.8

## 3月3日はひなまつり

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、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4日(火)に「ちらしずし」と「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になる場合があります。

- ★佐世保市産：牛乳・煮干し・パセリ・ほうれん草・いちご
- ★長崎県産：米・麦・大豆・卵・さば・茎わかめ・わかめ・にんじん・ねぎ・アスパラガス・キャベツ・切干大根・しょうが・きゅうり・えのきたけ・白菜・大根・しらぬい・じゃがいも
- ★7日(金)は卒業お祝い献立として「赤飯」を実施します。
- ★19日(水)は食育の日にちなんで、長崎県産の食材「わかめ」を使った「卵入りわかめスープ」を実施します。

日付	献立名	主な働きと食品名					栄養価	
		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
3 (月)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん りんかけ大豆 オレンジ	ふたにく さつまあげ かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ 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	746 34.5
4 (火)	牛乳 ちらしずし(錦糸卵) すまし汁 いわしの生姜煮 塩もみきゅうり ひなあられ	たまご とうふ かまぼこ いわし	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 しょうが きゅうり	こめ さとう ひなあられ		729 26.4
5 (水)	牛乳 パインパン じゃがいものウィンナー煮 じゃこサラダ(しらす干し) 角チーズ	ウィンナー	ぎゅうにゅう しらすぼし チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ コーン	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	782 28.9
6 (木)	牛乳 ごはん 筑前煮 さんまの甘露煮 もやしの炒めもの	とりにく さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう れんこん キャベツ もやし	こめ さといも さとう	あぶら	779 30.3
7 (金)	牛乳 赤飯 春雨汁 鶏のから揚げ 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	784 35.5
10 (月)	牛乳 黒砂糖パン 米粉と豆乳のポタージュ ししゃもフライ アスパラのサラダ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ キャベツ	くろざとうパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	789 35.8
11 (火)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) ブロッコリーのソテー(卵入り) ミニゼリー(りんご)	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら	822 27.1
12 (水)	牛乳 パーカーハウスパン ABCスープ トンカツ キャベツのソース炒め バナナ	とりにく とんかつ	ぎゅうにゅう	にんじん	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	782 31.1
13 (木)	牛乳 ごはん 家常豆腐 茎わかめの酢のもの オレンジ	ふたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが きゅうり オレンジ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	817 34.3
14 (金)	牛乳 ごはん けんちん汁 いわしの梅煮 浦上そば	とうふ いわし ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん うめ こんにゃく ごぼう もやし	こめ さといも さとう	こまあぶら あぶら	739 27.7
17 (月)	牛乳 コッペパン カうどん(もちいなり) 野菜炒め	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい キャベツ コーン	コッペパン もちいなり うどん さとう	あぶら	760 29.9
18 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 さばの煮付け 塩もみ野菜	ふたにく あつあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく しょうが はくさい	こめ さといも さとう	あぶら	777 35.1
19 (水)	牛乳 コッペパン 卵入りわかめスープ チリコンカーン バナナ	たまご ふたひきにく だいす	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	たまねぎ えのきたけ バナナ	コッペパン かたくりこ	あぶら	755 33.6
21 (金)	ツナそばろ丼(麦ごはん・ツナそばろ・ 卵そばろ) 野菜わん しらぬい	ツナ たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん たまねぎ しらぬい	こめ むぎ さとう	こま	734 27.5
* 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。							学校給食	830
* 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。							摂取基準	34.2

# 3月3日はひなまつり

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、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4日(火)に「ちらしずし」と「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になる場合があります。

- ★佐世保市産：牛乳・煮干し・パセリ・ほうれん草・いちご
- ★長崎県産：米・麦・大豆・卵・さば・茎わかめ・わかめ・にんじん・ねぎ・アスパラガス・キャベツ・切干大根・しょうが・きゅうり・えのきたけ・白菜・大根・しらぬい・じゃがいも
- ★7日(金)は卒業お祝い献立として「赤飯」を実施します。
- ★19日(水)は食育の日にならんで、長崎県産の食材「わかめ」を使った「卵入りわかめスープ」を実施します。