

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価	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	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質
3 (月)	牛乳 ちらしずし 野菜わん ぶりのレモンソース漬け ひなあられ	とりにく ぶり あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん きりぼしだいこん レモン たまねぎ	こめ さとう ひなあられ かたくりこ	あぶら	677	857
4 (火)	牛乳 コッペパン ミートボールと大豆のトマト煮 ほうれん草のソテー	ミートボール だいず おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	622	774
5 (水)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 卵焼き 甘酢あえ おかかふりかけ	ぶたひきにく さつまあげ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにやく たまねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも	あぶら	621	785
6 (木)	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 1食ソース ミニピーチゼリー	とりにく とんかつ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい コーン キャベツ	パーカーハウスパン マカロニ ゼリー	あぶら	577	764
7 (金)	牛乳 麦ごはん ピビンバ(焼肉風)・錦糸卵 春雨スープ	ぶたにく たまご あかみそ おさかなボール	ぎゅうにゅう	ほうれん草 ねぎ にんじん	しょうが もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	588	747
10 (月)	牛乳 赤飯 ひよつつの吸い物 鶏のから揚げ レモンあえ	あすき とりにく うおそめん かまぼこ	ぎゅうにゅう ひよつつ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり レモン	こめ もちこめ かたくりこ さとう	あぶら	614	787
11 (火)	牛乳 パインパン ちゃんぽん りんかけ大豆 いちご	ぶたにく だいず さつまあげ かまぼこ	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	パインパン ちゃんぽん さとう かたくりこ	あぶら	614	833
12 (水)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) ツナサラダ(ツナ)	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり レモン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	638	812
13 (木)	牛乳 コッペパン 豆乳のポターージュ オムレツ 野菜のトマト煮	とりにく とうにゅう たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー トマト	たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも かたくりこ	あぶら	602	中学校 卒業式
14 (金)	牛乳 ごはん みそ汁 いわしのおかか煮 ひじきとれんこんの炒り煮	あつあげ むぎみそ いわし かつおぶし あぶらあげ とり ひきにく	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん いんげん	はくさい たまねぎ れんこん	こめ さとう	あぶら	606	767
17 (月)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 パンサンスー	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	616	783
18 (火)	牛乳 コッペパン レタスと卵のスープ ジャーマンポテト パナナ	たまご とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	レタス たまねぎ しめじ パナナ	コッペパン かたくりこ じゃがいも	あぶら	小学校 卒業式	774
19 (水)	牛乳 ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 ひじきあえ	あつあげ さば みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう きゅうり	こめ さといも	あぶら	639	828
21 (金)	牛乳 ごはん(少なめ) カレーうどん ツナと野菜の炒め物 しらぬい	とりにく ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン ねぎ	たまねぎ はくさい キャベツ しらぬい	こめ うどん	あぶら	635	779
* 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。							650	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。							26.8	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日(月)に「ちらしずし」「ひなあられ」を実施します。  
また、「ぶりのレモンソース漬け」のぶりは、長崎県産です。
- 卒業のお祝いとして、10日(月)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。佐世保市小佐々町産の煮干しでだしを取った、「けんちん汁」を実施します。長崎県は煮干しの生産量が日本一です。
- 季節の果物として、「しらぬい」「いちご」を献立に取り入れています。

今月の食材について

佐世保市産・長崎県産(予定)  
じゃがいも・にんじん・だいこん  
はくさい・ねぎ・だいず  
エリンギ・きゅうり  
キャベツ・ぶり・ひよつつ

精白米は江迎町産、  
牛乳・煮干しは佐世保市産を使用しています。

