

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(中)	
		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 ちらしずし 白玉汁 厚焼卵 茎わかめのきんぴら ひなあられ	鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう 切干大根 たまねぎ こんにゃく たけのこ	米 砂糖 白玉団子 ひなあられ	油	煮干し だし昆布	754 34.4	
4 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 あじの塩麴焼き 甘酢きゅうり	豚肉 厚揚げ 麦みそ あじ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが きゅうり	米 さといも 砂糖		煮干し	745 34	
5 (水)	牛乳 はちみつパン ちゃんぽん 黒糖豆 不知火みかん	豚肉 かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ 不知火みかん	はちみつパン 中華麺 でん粉 砂糖 黒砂糖			795 34.5	
6 (木)	牛乳 麦ごはん すまし汁 魚のレモンソース 切干大根の酢の物	鶏肉 油揚げ ほき	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ レモン 切干大根 きゅうり	米 麦 でん粉 砂糖	油	煮干し だし昆布	774 34.7	
7 (金)	牛乳 米粉パン 大豆とウインナーのトマト煮 ほうれん草のソテー ガトーショコラ	ウインナー 大豆	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ 黄ピーマン エリンギ	米粉パン じゃがいも ガトーショコラ	油		802 32.2	
10 (月)	牛乳 赤飯 けんちん汁 鶏肉の甘酢揚げ ゆかりあえ	厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ 赤じそ	こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 あずき さといも でん粉 砂糖 小麦粉	油	煮干し だし昆布	788 32.8	
11 (火)	牛乳 ごはん 中華スープ 焼肉 はっさく	鶏肉 豆腐 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん たら ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが はっさく	米 砂糖	油 ごま		823 32.5	
12 (水)	牛乳 黒砂糖パン ラビオリのスープ チーズポテト ミニピーチゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	黒砂糖パン ラビオリ じゃがいも ももゼリー	油 ごま油		762 31.8	
13 (木)	卒業式									
14 (金)	牛乳 コッペパン 豆乳パン キンポタージュ 白身魚のカレー焼き フレンチサラダ	豚肉 豆乳 ほき 米みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン 砂糖 米粉	油		757 36.3	
17 (月)	牛乳 ごはん ポークカレー キャベツとウインナーのソテー オレンジ	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン オレンジ	米 じゃがいも	油		842 24.2	
18 (火)	牛乳 ごはん ぶたすき きびなごカリカリフライ 茎わかめのあえ物	豚肉 焼き豆腐	牛乳 茎わかめ きびなご	にんじん ねぎ	こんにゃく はくさい たまねぎ えのきたけ きゅうり	米 マロニー 砂糖	油 ごま油		857 30.3	
19 (水)	牛乳 コッペパン ポトフ オムレツ きのことソース	ウインナー 卵	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ エリンギ えのきたけ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも	油		741 31.8	
21 (金)	パン パン オニオンスープ 白身魚フライ ほうれん草サラダ	鶏肉 ほき	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン だいこん きゅうり	パン パン 砂糖	油 ごま		753 31.8	

※ 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。

※ 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

○佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し

○長崎県産の使用食材(予定)

にんじん じゃがいも キャベツ
きゅうり はくさい ねぎ
だいこん しょうが しいたけ
エリンギ えのきたけ
不知火みかん

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」や「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。3日はひなまつりの行事食として、「ちらしずし」にしました。