

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(小)	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)	エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
		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 じゃがいものベーコン煮 アスパラのサラダ 型抜きチーズ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ 枝豆 きゅうり アスパラ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		712 27.9	797 30.7
4 (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		772 31.6	823 32.5
5 (水)	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	723 33.8	774 34.7
6 (木)	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			658 30.3	795 34.5
7 (金)	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	703 30	788 32.8
10 (月)	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		665 27.3	802 32.2
11 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 あじの塩麹焼き 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	694 33.1	745 34
12 (水)	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		806 29.4	857 30.3
13 (木)	牛乳 コッペパン ポトフ オムレツ 野菜ソース (広田小のみ・中学校給食なし)	ベーコン 卵	牛乳	にんじん トマト ピーマン 赤ピーマン	だいこん たまねぎ キャベツ 黄ピーマン	コッペパン じゃがいも 砂糖			669 28.5	卒業式
14 (金)	牛乳 麦ごはん 親子丼 里芋のみそ煮 ミニピーチゼリー	鶏肉 卵 合びき肉 さつまいも揚げ 米みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ 枝豆	米 麦 砂糖 でん粉 さといも ももゼリー		煮干し	731 32.5	782 33.4
17 (月)	牛乳 パインパン 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	パインパン 砂糖	油 ごま		605 27.6	753 31.8
18 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 肉シュウマイ 春雨のピリ辛炒め (広田小給食なし・中学校のみ)	合びき肉 豆腐 赤みそ 焼売	牛乳	にんじん たら	たまねぎ しょうが もやし きくらげ	米 砂糖 でん粉 春雨	ごま油		卒業式 29.5	814
19 (水)	牛乳 ごはん 野菜わん ほきの天ぷら じゃこサラダ	鶏肉 かまぼこ ほき	牛乳 しらす干し	にんじん ブロッコリー	はくさい ごぼう しめじ もやし コーン	米 砂糖	油	煮干し だし昆布	683 29.4	734 30.3
21 (金)	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		791 23.3	842 24.2

※ 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。

※ 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	780	830
摂取基準	32.2	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。