

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			
2 (月)	牛乳 はちみつパン ちゃんぼん えのきの中華サラダ	豚肉 かまぼこ さつま揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ きゅうり	はちみつパン 中華麺 砂糖	ごま油 ごま		598 26.9	735 31.1
3 (火)	牛乳 ビーフカレー(ごはん) ブロッコリーサラダ	牛肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ コーン グリーンピース	米 ジャがいも 砂糖	油		723 24.1	774 25.0
4 (水)	牛乳 ちらしずし みそ汁 あじフライ 荳わかめのきんぴら ひなあられ	厚揚げ 麦みそ あじフライ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス	ごぼう たまねぎ ゆで干し大根 たけのこ	米 砂糖 里芋 ひなあられ	油	煮干し	719 27.9	770 28.8
5 (木)	牛乳 胚芽パン 卵スープ 豚肉と野菜のカレー炒め きよみ	卵 鶏肉 高野豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ 枝豆 きよみ	胚芽パン でん粉	油		649 35.4	784 40.1
6 (金)	牛乳 赤飯 けんちん汁 鶏肉の甘酢揚げ かおりあえ	豆腐 小豆 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ 青じそ	ごぼう きゅうり	米 里芋 小麦粉 でん粉 砂糖	油	煮干し だし昆布	719 32.5	770 33.4
9 (月)	牛乳 コッパパン コーンポタージュ ツナと野菜の炒め物 チョコクレープ	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン キャベツ	コッパパン 砂糖 じゃがいも チョコクレープ	油		760 31.7	845 34.5
10 (火)	牛乳 ごはん わかめスープ 焼き肉 オレンジ	お魚ボール 豆腐 牛肉 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんにくの芽	たまねぎ キャベツ えのきたけ もやし しょうが オレンジ	米 砂糖	油 ごま		735 31.6	786 32.5
11 (水)	牛乳 麦ごはん 鶏ごぼう汁 ほきの天ぷら 切干大根の酢の物	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ほき	牛乳	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん しいたけ 切干大根 きゅうり	米 麦 砂糖	油	煮干し	698 27.1	749 28.0
12 (木)	牛乳 パインパン 佐世保産トマトスープ チキンのチーズオープン焼き アスパラのソテー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト アスパラガス	たまねぎ コーン キャベツ	パインパン じゃがいも	油		635 28.5	783 32.7
13 (金)	【広田小のみ給食実施】 牛乳 ごはん 肉みそおでん 焼きししゃも 小松菜の炒め物	合びき肉 さつま揚げ 厚揚げ 米みそ	牛乳 ししゃも	にんじん いんげん 小松菜	こんにやく もやし だいこん	米 里芋 砂糖	油	煮干し	738 32.2	789 33.1
16 (月)	牛乳 黒砂糖パン じゃがいものウインナー煮 昆布サラダ うまかってん	ウインナー 大豆	牛乳 昆布 小魚	にんじん	たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり	黒砂糖パン 砂糖 じゃがいも セサミクラッカー	油 ひまわりの種		606 23.4	743 27.7
17 (火)	牛乳 ごはん 白玉汁 長崎県産さばのみぞれ煮 ゆかりあえ	鶏肉 かまぼこ さば	牛乳	にんじん ねぎ 赤じそ	たまねぎ しめじ だいこん しょうが はくさい きゅうり	米 白玉団子 砂糖 でん粉		煮干し だし昆布	699 34.9	750 35.8
18 (水)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 春雨のオイスターソース炒め 冷凍洋梨	豚肉 厚揚げ 赤みそ ちくわ	牛乳	にんじん いら ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しょうが たけのこ 黄ピーマン きくらげ 洋梨	米 麦 春雨 砂糖 でん粉	油		797 29.5	848 30.4
19 (木)	牛乳 米粉パン チンゲン菜のスープ オムレツ ハッシュドビーフ	鶏肉 牛肉 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	しめじ たまねぎ エリンギ マッシュルーム	米粉パン 砂糖	油		612 33.4	749 38.3
23 (月)	牛乳 パーカーハウスパン ポークビーンズ 白身魚フライ ゆでキャベツ 一食ソース	豚肉 大豆 ほき	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも 砂糖	油		700 33.4	828 37.6

※ 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。
 ※ 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。

○佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し トマト 深ねぎ パセリ

○長崎県産の使用食材(予定)

さば わかめ にんじん キャベツ きゅうり はくさい 葉ねぎ だいこん
切干大根 ゆで干し大根 しょうが しいたけ エリンギ えのきたけ

【3月の献立について】

- ・桃の節句にちなんで、4日に「ちらしずし」「ひなあられ」を実施します。
- ・5日に季節の果物「きよみ」を計画しています。きよみは、温州みかんとオレンジの交配種である柑橘類の果物です。
- ・卒業祝い献立として、6日に「赤飯」を実施します。
- ・12日の「佐世保産トマトスープ」には、佐世保市で生産されたトマトの加工品(ダイスカット・ピューレ)を使用します。

桃の節句「ひなまつり」

3月3日は、「桃の節句」や「上巳(じょうし)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、はまぐりの潮汁(うしおじる)やひしもち、ちらしずしなどがあります。