

学校給食献立表

平成25年3月

佐世保市 Bブロック

日	曜	毎 日	主 食	献立名	食品名と働き						エネルギー たんぱく質			
					体をつくる(あか)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力をつくる(しろ)					
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金			ちらしずし(ごはん、錦糸卵、きざみのり) すまし汁 えびシュウマイ ゆかりあえ ひなあられ	錦糸卵 豆腐 はんぺん えびしゅうまい	MILK		葉ねぎ ゆかり(赤紫蘇)		ごぼう しだいけ グリーンピース 切り干し大根 大根		さとう ひなあられ		680 22.9
4	月			ポークカレー 白菜サラダ	豚肉 MILK			にんにく りんご グリーンピース 白菜 きゅうり パイン		麦 じゃがいも さとう			657 19.3	
5	火			コンソメスープ メンチカツ ゆでキャベツ りんご 一食ソース	ミニウィンナー メンチカツ	MILK		パセリ コーン キャベツ りんご		マカロニ じゃがいも			645 22.9	
6	水			豆腐と豚肉のオイスターソース炒め ひよっつるの酢の物(錦糸卵)	豚肉 焼き豆腐 錦糸卵	MILK		小松菜 にんにく きゅうり		さとう 片栗粉 はるさめ			623 24.3	
7	木			ビーフ汁 チーズポテト オレンジ	かまぼこ ベーコン	MILK	チーズ 	パセリ ほうれんそう		もやし オレンジ		ビーフ じゃがいも		630 25.7
8	金			石狩汁 厚焼きたまご 浦上そば	鮭 豚肉 油揚げ てんぷら 厚焼き卵 みそ	MILK		葉ねぎ いんげん		だいこん もやし ごぼう はくさい		こんにゃく さといも さとう		678 27.8
11	月			白玉汁 さんまの甘露煮 チンゲンサイのおかか炒め	鶏肉 さんま かまぼこ かつお節	MILK		チンゲンサイ ほうれんそう		はくさい しめじ		白玉		614 22.8
12	火			レタスと卵のスープ ウィナー コールスローサラダ パナナ	たまご ウィンナー	MILK			レタス キャベツ コーン パナナ		さとう 片栗粉			612 21.8
13	水			魚そうめん汁 とりの唐揚げ ブロッコリーのおひたし	あずき 魚そうめん 鶏肉	MILK		葉ねぎ ブロッコリー		はくさい		もち米 さとう 片栗粉		678 27.5
14	木			ポークビーンズ 野菜のソテー 焼きプリンタルト	豚肉 大豆 ベーコン	MILK		アスパラガス トマト		キャベツ		じゃがいも さとう 焼きプリンタルト		688 26.6
15	金			家常豆腐 ピーナッツあえ しそ味ひじき オレンジ	豚肉 厚揚げ みそ	MILK		ほうれんそう にら ひじき		にんにく エリンギ しょうが もやし オレンジ		さとう 片栗粉		711 29.6
18	月			肉じゃが きびなごごまフライ わかめサラダ	豚肉	MILK		いんげん わかめ きびなご		キャベツ こんにゃく		麦 じゃがいも 砂糖		843 26.6 (中学校)
19	火			ちゃんぽん 黒糖豆 パイン	豚肉 いか 大豆	MILK		葉ねぎ		キャベツ もやし パイン		ちゃんぽんめん さとう 黒砂糖 片栗粉		647 30.7
20	水	春 分 の 日												
21	木			貝柱シチュー チキンピカタ フレンチサラダ はっさく	鶏肉 貝柱 チキンピカタ	MILK		パセリ		キャベツ きゅうり はっさく		じゃがいも さとう		607 26.6
22	金	修 了 式												

※栄養価は、中学年(3、4年生)の値です

3月の献立紹介

・3月1日(金)は、3日の桃の節句の行事食として、「ちらしずし」
「ひなあられ」を取り入れています。

・卒業のお祝いとして、13日(水)に「赤飯」、
14(木)にデザート「焼きプリンタルト」を取
り入れています。



☆給食で使用している食材☆

学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、佐世保産、または長崎県産の食材の使用に努めています。

- 佐世保産 …… 米、牛乳、パセリ、ほうれん草、ブロッコリー
- 長崎県産 …… じゃがいも、大根、しょうが、白菜、きゅうり、にんじん、エリンギ、ねぎ、大豆、わかめ、ひよっつる

※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。ご了承ください。