



献立表



佐世保市立Cブロック小学校

日	曜	献立名	食品名と働き						エネルギー たんぱく質	
			からだをつくる(あか)		からだの調子をととのえる(みどり)		ねつちからをつくる(きいろ)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	パインパン 牛乳 カうどん ピーナッツあえ	あぶらあげ とりにく かまぼこ	MILK	ねぎ ほうれんそう	もやし	パインパン もち うどん さとう	ピーナッツ	648 24.7	
4	月	ちらしずし 牛乳 すまし汁 さけの塩焼き ゆかりあえ ひなあられ	たまご とうふ はんぺん さけ	MILK	ねぎ 	ごぼう ほしだいこん しいたけ はくさい	こめ さとう ひなあられ		634 28.8	
5	火	パーカーハウスパン 牛乳 卵スープ えびカツ ゆでキャベツ オレンジ 一食ソース	たまご ベーコン えび	MILK	ほうれんそう 	コーン キャベツ オレンジ	パーカーハウスパン かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら	633 28.3	
6	水	ごはん 牛乳 肉みそおでん 茎わかめの酢の物 りんご	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ てんぷら こめみそ	MILK		こんにゃく だいこん もやし りんご	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	662 22.4	
7	木	カレーピラフ 牛乳 レタスのスープ ウインナー ブロッコリーのサラダ	ぶたにく まめ ウインナー	MILK	ブロッコリー 	レタス コーン	こめ むぎ さとう	あぶら	599 21.0	
8	金	コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース ほうれんそうのソテー チーズ	ぎゅうにく ぶたにく	MILK	しらすぼし チーズ 	ほうれんそう パプリカ 	しめじ キャベツ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	634 27.0
11	月	むぎごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 こいわし天ぷら ごま酢あえ	とりにく あつあげ	MILK	いわし 	こんにゃく れんこん きゅうり だいこん	こめ むぎ さといも こむぎこ さとう	あぶら ごま	730 26.1	
12	火	コッペパン 牛乳 貝柱のクリーム煮 コールスローサラダ パナナ	かいばしら	MILK	ブロッコリー 	しめじ キャベツ コーン パナナ	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	670 24.6	
13	水	ごはん 牛乳 豚汁 ごもく 厚揚げ たまご 五目厚焼き卵 ひじきの炒り煮	ぶたにく あつあげ たまご みそ てんぷら	MILK	ひじき 	ねぎ いんげん こんにゃく ごぼう しょうが	こめ さといも さとう	あぶら	638 24.1	
14	木	せきはん 牛乳 野菜わん 鶏のから揚げ おひたし 米粉のカップケーキ	あすき かまぼこ とりにく	MILK	ほうれんそう 	だいこん ごぼう はくさい もやし	こめ もちごめ かたくりこ さとう こめこのカップケーキ	あぶら くろごま	728 26.9	
15	金	食パン 牛乳 せん切り野菜のスープ キーマカレー キウイ	とりにく ぎゅうにく ぶたにく だいず	MILK	トマト 	キャベツ エリンギ にんにく キウイ	しょくパン 	あぶら	634 29.0	
18	月	卒業式								
19	火	はちみつパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ごまドレッシングサラダ はっさく	ベーコン	MILK	わかめ いんげん ブロッコリー	しめじ コーン はっさく	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら ごま	594 20.9	
20	水	春分の日								
21	木	てま 手巻きごはん(ツナそぼろ きゅうり 手巻きのり) 牛乳 けんちん汁 ピーチゼリー	ツナ とうふ あぶらあげ	MILK	しらすぼし のり 	ねぎ 	しょうが きゅうり ごぼう だいこん	こめ さとう さといも ゼリー	ごま	643 25.4

ひな祭りの食べ物

ひなまつりの行事食として、4日に「ちらしずし」「ひなあられ」を取り入れています。
6年生の卒業のお祝いとして14日に「赤飯」「米粉のカップケーキ」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、ほうれんそう、ブロッコリー、レタス、れんこん

● 長崎県産 … にんじん、じゃがいも、きゅうり、はくさい、ねぎ、だいこん、しょうが、エリンギ、はっさく

※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。



ちらしずし

春らしい菜の花やタイのでんぶ、おめでたいエビをあしらったちらしずしは彩りが美しく、女の子のお嫁りにぴったりです。



ひなあられ

もともとはしもちをごまかく砕いて作ったあられでした。関東地方では後に甘いポン菓子(米菓子)に変わりました。



はまぐりのお吸い物

2枚の貝がらは同じ貝同士しか合わないことから、「よい相手と結ばれ幸せになりますように」と願います。はまぐりからは上品な味のだしがとれます。



ひしもち

赤には魔よけ、白には清らかさと長生き、そして縁には健康の願いが込められています。



ひなあられ

もともとはしもちをごまかく砕いて作ったあられでした。関東地方では後に甘いポン菓子(米菓子)に変わりました。



白濁

もち米とみりんで作ったお酒で子どもは飲めません。代わりにアルコール分のない甘酒やカルピスなどのジュースで楽しみましょう。