

献立表

平成25年度 佐世保市立Cブロック小学校

日曜	3月	ざ い り よ う と は た ら き		ち や にくになるもの		からだのちようしをととのえるもの		ねつやちからになるもの		エネルギー
		たんぱく質を多く含む		カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンを多く含む	たんすいかぶつおみ炭水化物を多く含む	しつ おお脂質を多く含む	たんぱく質(g)	
3 (月)	ちらしずし 牛乳 すまし汁 鮭の塩焼き おひたし ひなあられ	 豆腐 かまぼこ (さけ)		 こまつな小松菜	ごぼう しいたけ きりぼしだいこん切干大根	 砂糖	ひなあられ		593 29.0	
4 (火)	コッペパン 牛乳 豆のポタージュ フレンチサラダ パナナ	 まめ豆ペースト		 パセリ ブロッコリー	とうもろこし パナナ	 砂糖	じゃがいも	あぶら油	667 25.2	
5 (水)	むぎ麦ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 もやしのナムル	とうふ豆腐 ミートボール		 ほうれん草 チンゲン菜	もやし しいたけ	 砂糖	かたくりこ片栗粉	あぶら油 ごま油	632 25.6	
6 (木)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 いわしの天ぷら ゆかりあえ	あひきにく合びき肉 てんぷら		 あか赤じそ いんげん	こんにゃく だいこん	 砂糖	じゃがいも	あぶら油	693 23.3	
7 (金)	パインパン 牛乳 からうどん 野菜のじゃこ炒め	うす揚げ かまぼこ 	 わかめ しらす干し	 ねぎ こまつな小松菜	ごぼう	 うどん	もち 砂糖	あぶら油 ごま	656 24.3	
10 (月)	カツカレー(麦ごはん) 牛乳 ドレッシングサラダ	とんかつ 		 ブロッコリー	もやし にんにく とうもろこし	 砂糖	じゃがいも 小麦	あぶら油	726 21.8	
11 (火)	食パン 牛乳 ミネストローネ チーズポテト キウイ	 ベーコン	 チーズ	 トマト パセリ	キウイ	 じゃがいも	スパゲティ	あぶら油	621 24.5	
12 (水)	ごはん 牛乳 かきたま汁 さばのしょうが煮 ごま酢あえ	 かまぼこ (さば)		 ねぎ ほうれん草	だいこん	 砂糖	かたくりこ片栗粉	ごま	657 26.4	
13 (木)	ごはん 牛乳 肉みそおでん 昆布サラダ りんご	あひきにく合びき肉 ちくわ	 あつあ厚揚げ みそ 昆布		だいこん こんにゃく はくさい きゅうり りんご	 砂糖	きし 重いも	あぶら油 ごま油	654 23.5	
14 (金)	黒砂糖パン 牛乳 ちゃんぽん 大豆といりこの佃煮 いちご	 かまぼこ だいず大豆 てんぷら	 いりこ	 ねぎ	もやし いちご	 砂糖	ちゃんぽんめん	あぶら油 アーモンド	589 28.0	
17 (月)	せきはん 牛乳 野菜わん 鶏の甘酢あえ 塩もみキャベツ パナナケーキ	あずき小豆  かまぼこ		 ほうれん草	はくさい えのきたけ ごぼう	 もち米	かたくりこ片栗粉 砂糖 パナナケーキ	ごま 油	753 26.7	
18 (火)	コッペパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 だいこんサラダ はっさく	ベーコン		 いんげん	しめじ だいこん はっさく	 砂糖	じゃがいも	あぶら油	630 21.2	
19 (水)	ごはん 牛乳 豆腐団子汁 厚焼き卵 ひじきの炒り煮	とうふ豆腐  かまぼこ うす揚げ	 ひじき	 ねぎ	だいこん しいたけ はくさい ごぼう	 砂糖	しらたまこ白玉粉	あぶら油	637 24.2	
20 (木)	チキンライス 牛乳 レタスのスープ えびフライ ゆでブロッコリー タルタルソース	 ハム えび		 ブロッコリー	レタス とうもろこし			あぶら油 タルタルソース	612 21.6	
21 (金)	しゅんぶん ひ 春分の日									

☆給食で使用している食材☆ ※時期や天候、価格などにより、変更が生じることがあります。

- 佐世保産・・・米、牛乳、きゅうり、レタス、ブロッコリー、ほうれん草、パセリ、いちご
- 長崎県産・・・にんじん、はくさい、ねぎ、だいこん、えのきたけ、しいたけ、エリンギ、しらす干し

3月のこんだてについて

〇3日(月)

ひなまつりの行事食として「ちらしずし」「ひなあられ」を取り入れてい

す。
〇7日(金)・10日(月)
受験生応援メニューとして「カうどん」「カツカレー」を取り入れてい

〇14日(金)

吉井町で作られている「いちご」が登場します！

〇17日(月)

卒業のお祝いメニューとして「赤飯」「デザート(パナナケーキ)」を



3月3日は「桃の節句」といいます。

災いなどをはらうために、人形を海や

川に流したり、はまぐりのうしお汁や

ひしもちなどを食べたりします。

「みなさんがすこやかに育ちますように」

という願いが込められています。



献立表

平成25年度 佐世保市立Cブロック中学校

日曜	3月	材 料 と 働 き						エネルギー (kcal)
		血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力になるもの		
		たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンを多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	
3 (月)	ちらしずし 牛乳 すまし汁 鮭の塩焼き おひたし ひなあられ	 豆腐 かまぼこ (さけ)		 小松菜	ごぼう しいたけ 切干大根  	 砂糖 ひなあられ		699 32.3
4 (火)	コッペパン 牛乳 豆のポタージュ フレンチサラダ バナナ	 豆ペースト		 パセリ ブロッコリー	  とうもろこし バナナ	 砂糖 じゃがいも	油	809 30.4
5 (水)	麦ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 もやしのナムル	豆腐 うずら卵 ミートボール		 ほうれん草 チンゲン菜	 もやし しいたけ	 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油	810 31.9
6 (木)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 いわしの天ぷら ゆかりあえ	合びき肉 てんぷら	 いわし	 赤じそ いんげん	 こんにゃく だいこん	 砂糖 じゃがいも	油	897 29.3
7 (金)	パインパン 牛乳 カうどん 野菜のじゃこ炒め	うす揚げ かまぼこ 	 わかめ しらす干し	 ねぎ 小松菜	  ごぼう	 うどん もち 砂糖	ごま油 ごま	858 30.7
10 (月)	カツカレー(麦ごはん) 牛乳 ドレッシングサラダ	とんかつ 		 ブロッコリー	 にんにく もやし とうもろこし	 砂糖 じゃがいも 麦	油	892 25.5
11 (火)	食パン 牛乳 ミネストローネ チーズポテト キウイ	 ベーコン	 チーズ	 トマト パセリ	  キウイ	 じゃがいも スパゲティ	油	757 29.6
12 (水)	ごはん 牛乳 かきたま汁 さばのしょうが煮 ごま酢あえ	 かまぼこ (さば)		 ねぎ ほうれん草	 だいこん	 砂糖 片栗粉	ごま	844 33.4
13 (木)	ごはん 牛乳 肉みそおでん 昆布サラダ りんご	合びき肉 厚揚げ ちくわ みそ	 昆布	 だいこん	こんにゃく はくさい きゅうり りんご	 砂糖 里いも	油 ごま油	827 29.2
14 (金)	黒砂糖パン 牛乳 ちゃんぽん 大豆といりこの佃煮 いちご	 かまぼこ 大豆 てんぷら	 いりこ	 ねぎ	  もやし いちご	 砂糖 ちゃんぽんめん	油 アーモンド	786 35.8
17 (月)	赤飯 牛乳 野菜わん 鶏の甘酢あえ 塩もみキャベツ バナナケーキ	小豆  かまぼこ		 ほうれん草	はくさい えのきたけ ごぼう 	 もち米 片栗粉 砂糖 バナナケーキ	ごま 油	846 29.4
18 (火)	コッペパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 だいこんサラダ はっさく	ベーコン		 いんげん	  しめじ だいこん はっさく	 砂糖 じゃがいも	油	773 25.5
19 (水)	ごはん 牛乳 豆腐団子汁 厚焼き卵 ひじきの炒り煮	豆腐  かまぼこ  うす揚げ	 ひじき	 ねぎ	だいこん しいたけ はくさい ごぼう	 砂糖 白玉粉	油	797 28.9
20 (木)	チキンライス 牛乳 レタスのスープ えびフライ ゆでブロッコリー タルタルソース	 ハム えび		 ブロッコリー	 レタス とうもろこし	 タルタルソース	油	796 28.2
21 (金)	春分の日							

☆給食で使用している食材☆ ※時期や天候、価格などにより、変更が生じることがあります。

- 佐世保産・・・ 米、牛乳、きゅうり、レタス、ブロッコリー、ほうれん草、パセリ、いちご
- 長崎県産・・・ にんじん、はくさい、ねぎ、だいこん、えのきたけ、しいたけ、エリンギ、しらす干し



3月の献立について

○3日(月)

ひなまつりの行事食として「ちらしずし」「ひなあられ」を取り入れています。

○7日(金)・10日(月)

受験生応援メニューとして「カうどん」「カツカレー」を取り入れています。

○14日(金)

吉井町で作られている「いちご」が登場します！



○17日(月)

卒業のお祝いメニューとして「赤飯」「デザート(バナナケーキ)」を

3月3日は「桃の節句」といいます。
災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。

「みなさんがすこやかに育ちますように」という願いが込められています。

