



平成 27 年 3 月 献立表

佐世保市立Bブロック小学校



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価 エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	胚芽パン 牛乳 ポークビーンズ ほうれん草のソテー はっさく	だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ とうもろこし はっさく	はいがパン じゃがいも さとう	あぶら	607 28.2
3 (火)	ちらし寿司 牛乳 すまし汁 厚焼き卵 おひたし ひなあられ	とうふ うおそうめん あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん グリンピース きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ はくさい	こめ さとう ひなあられ		604 22.6
4 (水)	コッペパン 牛乳 みそ煮込みうどん ひじきサラダ りんご	とりこ あぶらあげ てんぷら みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい きゅうり りんご	コッペパン うどん さとう	こまあぶら	609 23.9
5 (木)	麦ごはん 牛乳 シーザー豆腐 小いわし梅の香揚げ ごまあえ	とりこ とうふ	ぎゅうにゅう いわしのうめのかあげ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ グリンピース しょうが キャベツ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	674 27.9
6 (金)	ごはん 牛乳 中華煮 えびしゅうまい 甘酢あえ	とりこ てんぷら えびشوマイ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう		658 23.1
9 (月)	コッペパン 牛乳 和風スパゲティ 小松菜サラダ	ぶたこ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草 こまつな	たまねぎ しめじ エリンギ レモン キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲティ	あぶら	637 27.9
10 (火)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 あじの塩焼き れんこんのきんぴら	とりこ あつあげ てんぷら あじのしおやき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん こんにゃく れんこん	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	659 29.6
11 (水)	食パン 牛乳 チンゲンサイのスープ オムレツ カラフルサラダ ブルーベリージャム	とりこ オムレツ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん あかピーマン	たまねぎ とうもろこし キャベツ えだまめ	しょくパン さとう ブルーベリージャム	あぶら	620 26.7
12 (木)	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー じゃこサラダ りんご	ぎゅうにゅう しらすほし	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ こんにゃく りんご きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら カレーウ	661 18.6
13 (金)	赤飯 牛乳 野菜わん 鶏肉の唐揚げ ゆかりあえ いちご	あずき とりこ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草 あかじそ	たまねぎ ごぼう しめじ はくさい だいこん いちご	こめ もちこめ でんぷん	あぶら	672 26.9
16 (月)	パーカーハウスパン 牛乳 レタスのスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ 焼きプリンタルト	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ レタス とうもろこし キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも 焼きプリンタルト		643 24.1
17 (火)	わかめ入り麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜炒め	あいびきに ウインナー てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	654 22.1
18 (水)	コッペパン 牛乳 ラーメン アスパラサラダ りんご 棒チーズ	やきぶた チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし アスパラガス とうもろこし りんご	コッペパン ラーメン さとう	あぶら	618 27.7
19 (木)	卒業式							
20 (金)	ごはん 牛乳 みそ汁 さんまの塩焼き 浦上そぼろ	あぶらあげ みそ ぶたこ さんましおやき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい だいこん こんにゃく ごぼう もやし	こめ さとう	あぶら ごま	684 25.6
23 (月)	黒砂糖パン 牛乳 貝柱のシチュー 豆コロッケ ドレッシングサラダ オレンジ	かいばしら とりこ まめコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし キャベツ オレンジ	くろざとうパン じゃがいも さとう	ポタージュース あぶら	656 25.8

●毎月19日は『食育の日』です。今月の19日は小学校卒業式のため、13日に変更しています。

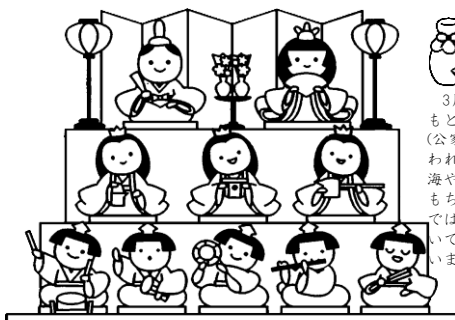
3月の
こんだて

ひなまつりの行事食として、
3日に「ちらしずし」「ひな
あられ」を取り入れています。



5日は新メニューの、「鶏家豆腐(ソージャー
とうふ)」です。
鶏家豆腐は、台北の豆腐料理でマーボー豆腐
の鶏肉版です。みそではなくしょうゆで味をつ
けています。

卒業のお祝いとして、13日に
「赤飯」「いちご」を取り入れ
ています。いちごは吉井町産の
いちごです。



ひなまつり

3月3日はひなまつりです。桃の節句ともいい、
もとは中国から伝わった行事と日本のひな遊び
(公家の間で行われていた)が合わさったものと
言われています。災いなどを払うために、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。また、古代の中国
では、桃は邪気をはらう神聖な木とも言われて
いて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれて
いました。



【佐世保産の食材】

精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・
れんこん・パセリ・大根・ほうれん草・
レタス・いちご

【長崎県産の食材】

にんじん・じゃがいも・白菜・しょうが・
ねぎ・えのき・エリンギ・ごぼう・はっさく
ブロッコリー・きゅうり・ひじき・

今月使用
予定の
地場産品

学校給食では、できる限り佐世保産・長崎県
産の食材を使用するように努力しています。

※献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがありますので、ご了承ください。



平成 27 年 3 月 献立表

佐世保市立Bブロック中学校



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	胚芽パン 牛乳 ポークビーンズ ほうれん草のソテー はっさく	大豆 ウインナー	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ はっさく とうもろこし	胚芽パン じゃがいも 砂糖	油	764 35.2
3 (火)	ちらし寿司 牛乳 すまし汁 厚焼き卵 おひたし ひなあられ	豆腐 魚そうめん 厚焼き卵	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん グリンピース 切り干し大根 たまねぎ キャベツ はくさい	米 砂糖 ひなあられ		760 27
4 (水)	コッペパン 牛乳 みそ煮込みうどん ひじきサラダ りんご	鶏肉 油揚げ てんぷら みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい きゅうり りんご	コッペパン うどん 砂糖	ごま油	755 29.3
5 (木)	麦ごはん 牛乳 シーザー豆腐 小いわし梅の香揚げ ごまあえ	鶏肉 豆腐	牛乳 いわし梅の香揚げ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ グリンピース しょうが キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	839 34.3
6 (金)	ごはん 牛乳 中華煮 えびしゅうまい 甘酢あえ	鶏肉 てんぷら えびシュウマイ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく もやし きゅうり	米 じゃがいも 砂糖		847 28.6
9 (月)	コッペパン 牛乳 和風スパゲティ 小松菜サラダ ナッツと小魚(中のみ)	豚肉 ツナ	牛乳 小魚	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ しめじ エリンギ レモン キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲティ	油 ナッツ	804 35.3
10 (火)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 あじの塩焼き れんこんのきんぴら	鶏肉 厚揚げ てんぷら あじの塩焼き	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	だいこん れんこん こんにゃく	米 里芋 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	809 33.4
11 (水)	食パン 牛乳 チンゲンサイのスープ オムレツ カラフルサラダ ブルーベリージャム	鶏肉 オムレツ	牛乳	チンゲンサイ にんじん 赤ピーマン	たまねぎ とうもろこし キャベツ えだまめ	食パン 砂糖 ブルーベリージャム	油	750 32.1
12 (木)	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー じゃこサラダ りんご	牛肉	牛乳 しらすぼし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 カレールウ	835 22.6
13 (金)	赤飯 牛乳 野菜わん 鶏肉の唐揚げ ゆかりあえ いちご	小豆 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草 赤しそ	たまねぎ ごぼう しめじ はくさい だいこん いちご	米 もち米 でんぷん	油	873 35
16 (月)	パーカーハウスパン 牛乳 レタスのスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ 焼きプリンタルト	ハンバーグ	牛乳	にんじん	たまねぎ レタス とうもろこし キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも 焼きプリンタルト		780 29.4
17 (火)	卒業式							
18 (水)	コッペパン 牛乳 ラーメン アスパラサラダ りんご 棒チーズ	焼き豚	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし アスパラガス とうもろこし りんご	コッペパン ラーメン 砂糖	油	755 33.5
19 (木)	ごはん 牛乳 炒り豆腐 莛わかめの酢の物	合いびき肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ エリンギ きゅうり	米 砂糖	油 ごま油	798 32.6
20 (金)	ごはん 牛乳 みそ汁 さんまの塩焼き 浦上そばろ	油揚げ みそ 豚肉 さんま塩焼き	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい だいこん こんにゃく ごぼう もやし	米 砂糖	油 ごま	819 28.7
23 (月)	黒砂糖パン 牛乳 貝柱のシチュー 豆コロッケ ドレッシングサラダ オレンジ	貝柱 鶏肉 豆コロッケ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし キャベツ オレンジ	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	ポタージュベース 油	852 32.3

●毎月19日は『食育の日』です。今月の19日は小学校卒業式のため、13日に変更しています。

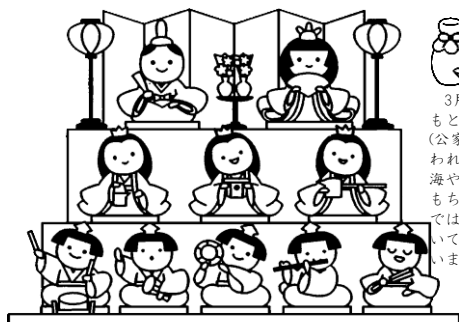
3月の
こんだて

ひなまつりの行事食として、
3日に「ちらしずし」「ひな
あられ」を取り入れています。



5日は新メニューの、「鶏家豆腐(シーザー
どうふ)」です。
鶏家豆腐は、台北の豆腐料理でマーボー豆腐
の鶏肉版です。みそではなくしょうゆで味をつ
けています。

卒業のお祝いとして、13日に
「赤飯」「いちご」を取り入れ
ています。いちごは吉井町産の
いちごです。



ひなまつり

3月3日はひなまつりです。桃の節句ともいい、
もとは中国から伝わった行事と日本のひな遊び
(公家の間で行われていた)が合わさったものと
言われています。災いなどを払うために、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。また、古代の中国
では、桃は邪気をはらう神聖な木とも言われて
いて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれて
いました。



【佐世保産の食材】

精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・
れんこん・パセリ・大根・ほうれん草・
レタス・いちご

【長崎県産の食材】

にんじん・じゃがいも・白菜・しょうが・
ねぎ・えのき・エリンギ・ごぼう・はっさく
ブロッコリー・きゅうり・ひじき・

今月使用
予定の
地場産品

学校給食では、できる限り佐世保産・長崎県
産の食材を使用するように努力しています。

※献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがありますので、ご了承ください。