

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価 たんぱく質	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2 (月)	牛乳 ちらしずし 白玉汁 さわらの天ぷら かわりきんぴら きざみのり	さわら 鶏肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳 のり	にんじん みつば	ピーマン ごぼう はくさい たけのこ	たまねぎ こんにやく 生しいたけ	こめ 白玉もち 砂糖	ごま油 白ごま	煮干し だし昆布	819 27.6
3 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 さばの塩焼き にんじんしりしり	さば 豆腐 薄揚げ 麦みそ 卵 ツナ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう	はくさい	こめ じゃがいも	ごま油	煮干し	856 31.1
4 (水)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん アーモンドあえ りんご	豚肉 イカ かまぼこ	牛乳	ほうれん草 葉ねぎ	にんじん	りんご もやし たまねぎ	コッペパン ちゃんぽん 砂糖	アーモンド		751 32.1
5 (木)	牛乳 麦ごはん カツカレー (カレー、トカツ) コールスローサラダ	トンカツ 合びき肉	牛乳	にんじん	キャベツ コーン	たまねぎ りんご	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		897 26.8
6 (金)	牛乳 米粉パン ミネストローネ 鶏肉のハニーマスタード焼き もやしのソテー ショコラケーキ	鶏肉 ベーコン (卵・乳なし)	牛乳	トマト イタリヤパセリ	にんじん	もやし たまねぎ にんにくの芽 しめじ セロリー	米粉パン じゃがいも はちみつ ショコラケーキ	油		881 37.3
9 (月)	牛乳 ごはん かきたま汁 とび魚フライ 浦上そばろ	とび魚 卵 合びき肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ	もやし たけのこ 枝豆	こめ 砂糖	油 白ごま	煮干し だし昆布	775 31.9
10 (火)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 ごま酢あえ はっさく	豆腐 ミートボール	牛乳 しらす干し	にんじん	はっさく きゅうり 枝豆	たまねぎ だいこん 生しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	白ごま		805 27.3
11 (水)	牛乳 パインパン ポテトスープ チーズオムレツ ドレッシングサラダ	チーズオムレツ 豚肉 ベーコン (卵・乳なし)	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり	たまねぎ コーン	パインパン じゃがいも 砂糖	油		823 30.5
12 (木)	牛乳 麦ごはん 野菜わん チキン南蛮 かおりあえ タルタルソース	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん 生しいたけ	たまねぎ ごぼう	こめ 麦 砂糖 でん粉	油 タルタルソース	だし昆布 さば節	839 33.1
13 (金)	牛乳 黒砂糖パン ポトフ 卵入りソテー ヨーグルト	ウインナー 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ	だいこん	黒砂糖パン じゃがいも じゃがもち	白ごま 油		857 31.7
16 (月)	牛乳 ごはん にらたま汁 さばのみそ煮 ひじきの炒り煮	さば 卵 かまぼこ てんぷら 大豆 薄揚げ	牛乳 ひじき	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ		こめ 砂糖 でん粉	油	煮干し だし昆布	854 30.4
18 (水)	牛乳 はちみつパン ラーメン 小いわしフライ もやしのナムル	焼き豚	牛乳 小いわし	小松菜 葉ねぎ	にんじん	たまねぎ もやし	はちみつパン ラーメン	ごま油 白ごま 油		776 33.4
19 (木)	牛乳 ごはん つみれ汁 野菜のカレー炒め りんご	つみれ 麦みそ 厚揚げ 大豆 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ りんご	こめ 砂糖	油	煮干し	741 26.1
20 (金)	牛乳 コッペパン 春野菜のクリームスープ ごまじゃこサラダ オレンジ	鶏肉	牛乳 しらす干し 粉チーズ	アスパラガス チンゲンサイ	にんじん	オレンジ たまねぎ コーン	キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖	白ごま マーガリン 生クリーム	815 31.4
23 (月)	牛乳 ごはん 春雨汁 いか天ぷら 野菜の煮浸し	イカ つくね 薄揚げ かつお節	牛乳	小松菜 葉ねぎ	にんじん	たまねぎ しめじ	もやし	こめ 春雨	油	880 28.1

基準値
820kcal
30g

学校給食を通して 伝えたいこと

学校給食は、みなさんの成長を
栄養バランスのとれた食事で支え
たいという願いや、学校給食を通
して、食に関する正しい知識や食
習慣を身につけてもらいたいとい
う願いを込めてつくっています。
食べ物を大切にし
て、残さずに食べ
ましょう。



春休みの過ごし方



春休みを楽しく過ごすために、早
起き、早寝を心がけ、朝はしっかり
朝ごはんを食べるようにして1日を
スタートさせましょう。自分や家族
のために朝ごはんを作ってみるのも
いいですね。そのほか、食の自立に
向けて、新しい学年や進学先で挑戦
したいことなどの目標を立てるなど
して計画的に過ごしましょう。

卒業おめでとう

3年生の卒業をお祝いして、卒業お祝
い献立を取り入れています。

- ☆鶏肉のハニーマスタード
- ☆カツカレー
- ☆チキン南蛮
- ☆ショコラケーキ

お楽しみに!

今月の佐世保産(予定)

米 牛乳 煮干し パセリ
大根 キャベツ イタリアンパセリ
アスパラガス みつば

今月の長崎県産(予定)

にんじん じゃがいも きゅうり
えのきたけ 生しいたけ はくさい
米粉 しらす干し ひじき はっさく