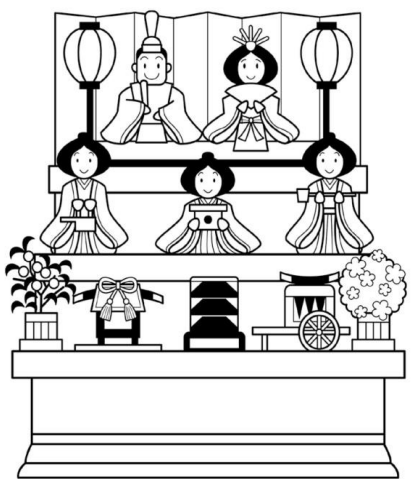
平成２７年度　　３ 月　　学校給食献立予定表　　佐世保市立Aブロック小学校

日（曜）	献立名	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
1（火）	ごはん　ぎゅうにゅう おやこに いそびたし	とりにく たまご　かまぼこ こうやどうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ　たけのこ はくさい みかん	こめ じゃがいも さとう		601 kcal 23.0g	にゅうせいひん
2（水）	ちらしずし　ぎゅうにゅう すましじる　えびシュウマイ ゆかりあえ　ひなあられ	たまご うおそうめん えびシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう　えだまめ しいたけ　たまねぎ だいこん	こめ さとう ひなあられ		628 kcal 20.6g	くだもの
3（木）	パインパン　ぎゅうにゅう まめのポタージュ ほうれんそうのごまドレッシングあえ	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パインパン じゃがいも マロニー　さとう	あぶら ごま	605 kcal 24.2g	やさい
4（金）	ごはん　ぎゅうにゅう みそしる アジフライ　しおもみきゅうり	あつあげ むぎみそ アジ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	646 kcal 26.6g	たまご
7（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう ちからうどん じゃこいため	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん はねぎ チンゲンさい	たまねぎ キャベツ しめじ	コッペパン もち　うどん さとう	あぶら	653 kcal 26.7g	かいそう
8（火）	ごはん　ぎゅうにゅう ごもくまめ あつやきたまご　すみそあえ	ぶたにく　だいず さつまあげ たまご　こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう はくさい	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	687 kcal 26.8g	くだもの
9（水）	ごはん　ぎゅうにゅう のっぺいじる いわしのうめに　ひじきのいりに	とりにく　いわし あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	こんにゃく だいこん しいたけ	こめ さといも　さとう かたくりこ	あぶら	641 kcal 23.4g	まめ
10（木）	しょくパン　ぎゅうにゅう レタスのスープ ポテトミートソース　バナナ	とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ レタス バナナ	しょくパン じゃがいも	あぶら	650 kcal 23.9g	こざかな
11（金）	せきはん　ぎゅうにゅう やさいわん　さばしょうがに おひたし　いちご	あずき　とりにく かまぼこ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい　ごぼう しめじ　キャベツ もやし　いちご	こめ もちごめ さとう		628 kcal 27.0g	いも
１４（月）	パーカーハウスパン　ぎゅうにゅう はくさいのスープ　にこみハンバーグ ゆでキャベツ　ももの タルト	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい キャベツ	パーカーハウスパン ももの タルト さとう	あぶら	649 kcal 26.9g	きのこ
15（火）	ごはん　ぎゅうにゅう とうふだんごじる きびなごてんぷら　きんぴら	とうふ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ　ごぼう	こめ しらたまこ さとう	あぶら	651 kcal 23.7g	たまご
16（水）	ビビンバ　ぎゅうにゅう （むぎごはん、やきにく、ナムル、きんしたまご） わかめスープ	ぎゅうにく こめみそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう	たまねぎ　えのきたけ もやし しょうが	こめ　むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	618 kcal 23.4g	いも
17（木）	卒　業　式								
18（金）	ごはん　ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに アーモンドあえ　はっさく	ぶたひきにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが　だいこん こんにゃく　キャベツ もやし　はっさく	こめ さとう かたくりこ	あぶら アーモンド	606 kcal 21.5g	にゅうせいひん
２１（月）	振　替　休　日								
22（火）	ごはん　ぎゅうにゅう ジージャードウフ ちゅうかふうあえもの	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	エリンギ　しょうが きゅうり　たまねぎ セロリー	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	615 kcal 24.2g	こざかな
２３（水）	ポークカレー　ぎゅうにゅう （むぎごはん） ほうれんそうのソテー　りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース　りんご コーン	こめ　むぎ じゃがいも	あぶら	670 kcal 20.0g	たまご

＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年（３・４年生）の値です。
＊学校給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。



ひなまつり

３月３日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び（公家の間で行われていた）が合わさったものといわれています。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。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

《佐世保市産》
精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・きゅうり・大根・パセリ・レタス・いちご

《長崎県産》
にんじん・白菜・生しいたけ・はっさく

いちごはビタミンCと繊維がたっぷり！

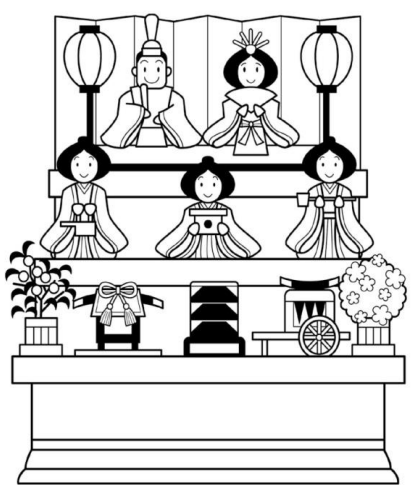
いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物です。血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので、便秘がちなときも食べるといいです

＊毎月１９日は 食育 の日です。１８日に佐世保市産のだいこんを使用した大根のそぼろ煮の実施を予定しています。

平成２７年度　　３ 月　　学校給食献立予定表　　佐世保市立Aブロック中学校

日（曜）	献立名	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
1（火）	ごはん　牛乳 親子煮 磯びたし	鶏肉 卵　かまぼこ 高野豆腐	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ　たけのこ はくさい みかん	米 じゃがいも 砂糖		761 kcal 27.9g	乳製品
2（水）	ちらしずし　牛乳 すまし汁　えびシュウマイ ゆかりあえ　ひなあられ	卵 魚そうめん えびシュウマイ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう　えだまめ しいたけ　たまねぎ だいこん	米 砂糖 ひなあられ		823 kcal 25.8g	くだもの
3（木）	パインパン　牛乳 豆のポタージュ ほうれん草のごまドレッシングあえ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ	パインパン じゃがいも マロニー　砂糖	油 ごま	818 kcal 31.5g	野菜
4（金）	ごはん　牛乳 みそ汁 アジフライ　塩もみきゅうり	厚揚げ 麦みそ アジ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり	米 小麦粉 パン粉	油	825 kcal 32.3g	卵
7（月）	コッペパン　牛乳 カうどん じゃこ炒め	鶏肉 かまぼこ	牛乳 しらす干し	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	たまねぎ キャベツ しめじ	コッペパン もち　うどん 砂糖	油	800 kcal 32.4g	海そう
8（火）	ごはん　牛乳 五目豆 厚焼き卵　酢みそあえ	豚肉　大豆 さつま揚げ 卵　米みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう はくさい	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	849 kcal 31.4g	くだもの
9（水）	ごはん　牛乳 のっぺい汁 いわしの梅煮　ひじきの炒り煮	鶏肉　いわし 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	こんにゃく だいこん しいたけ	米 さといも　砂糖 かたくり粉	油	805 kcal 28.1g	豆
10（木）	食パン　牛乳 レタスのスープ ポテトミートソース　バナナ	鶏肉 合挽肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ レタス バナナ	食パン じゃがいも	油	779 kcal 28.8g	小魚
11（金）	赤飯　牛乳 野菜わん　さば生姜煮 おひたし　いちご	小豆　鶏肉 かまぼこ さば	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい　ごぼう しめじ　キャベツ もやし　いちご	米 もち米 砂糖		785 kcal 33.4g	いも
１４（月）	パーカーハウスパン　牛乳 白菜のスープ　煮込みハンバーグ ゆでキャベツ　桃のタルト	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい キャベツ	パーカーハウスパン 桃のタルト 砂糖	油	798 kcal 33.5g	きのこ
15（火）	卒　業　式								
16（水）	ビビンバ　牛乳 （麦ごはん、焼き肉、ナムル、錦糸卵） わかめスープ	牛肉 米みそ 卵	牛乳 わかめ	ほうれん草	たまねぎ　えのきたけ もやし しょうが	米　麦 砂糖	油 ごま ごま油	787 kcal 28.7g	いも
17（木）	コッペパン　牛乳 コンソメスープ オムレツ　コールスローサラダ	鶏肉 オムレツ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン マカロニ　砂糖 じゃがいも	油	745 kcal 32.6g	海そう
18（金）	ごはん　牛乳 大根のそぼろ煮 アーモンドあえ　はっさく	豚ひき肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが　だいこん こんにゃく　キャベツ もやし　はっさく	米 砂糖 かたくり粉	油 アーモンド	766 kcal 26.1g	乳製品
２１（月）	振　替　休　日								
22（火）	ごはん　牛乳 ジージャー豆腐 中華風あえもの	とりにく とうふ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	エリンギ　しょうが きゅうり　たまねぎ セロリー	こめ さとう かたくりこ	油 ごま油	777 kcal 29.7g	小魚
２３（水）	ポークカレー　牛乳 （麦ごはん） ほうれん草のソテー　りんご	ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリンピース　りんご コーン	こめ　むぎ じゃがいも	油	839 kcal 24.4g	卵

＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。
＊学校給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。



ひなまつり

３月３日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び（公家の間で行われていた）が合わさったものといわれています。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。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

《佐世保市産》
精白米・牛乳・煮干し・キャベツ
きゅうり・大根・パセリ・レタス
・いちご

《長崎県産》
にんじん・白菜・
生しいたけ・はっさく

いちごはビタミンCと繊維がたっぷり！

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物です。血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので、便秘がちなときも食べるといいです

＊毎月１９日は 食育 の日です。１８日に佐世保市産のだいこんを使用した大根のそぼろ煮の実施を予定しています。