



| 日付<br>曜日  | こんだてめい                                                                                                                                                                                                                 |                                    | おもな はたらきとざいりょうめい                    |                     |                        |                         |                        |                              |               | エネルギー<br>たんぱく質 |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------------|---------------|----------------|
|           |                                                                                                                                                                                                                        |                                    | からだをつくる                             |                     | 体の調子をととのえる             |                         |                        | エネルギーのもとになる                  |               |                |
|           |                                                                                                                                                                                                                        |                                    | たんぱく質                               | 無機質                 | ビタミン                   |                         | 無機質                    | 炭水化物                         | 脂質            |                |
| 1<br>(火)  | ごはん<br>けんちんじる<br>おひたし                                                                                                                                                                                                  | ぎゅうにゅう<br>さばのみそに                   | あつあげ<br>さばみそに                       | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>ねぎ<br>ほうれんそう   | ごぼう<br>だいこん<br>はくさい     | こんにゃく<br>はくさい          | こめ<br>さとう<br>さといも            |               | 623<br>24.7    |
| 2<br>(水)  | コッペパン<br>まめとウィンナーのト<br>こまつなサラダ                                                                                                                                                                                         | ぎゅうにゅう<br>トマトに<br>チョコジャム           | ウインナー<br>ミックスピース<br>ツナ              | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>トマト(缶)<br>こまつな | たまねぎ<br>キャベツ            | レモン<br>きゅうり            | パン<br>じゃがいも<br>さとう           | あぶら<br>チョコジャム | 667<br>23.2    |
| 3<br>(木)  | ちらしずし<br>すましじる<br>しおもみきゅうり                                                                                                                                                                                             | ぎゅうにゅう<br>あつやきたまご<br>ひなあられ         | とうふ<br>赤かまぼこ<br>あつやきたまご             | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>ねぎ             | れんこん<br>グリーンピース<br>きゅうり | きりぼしだいこん<br>たまねぎ       | こめ<br>ひなあられ<br>さとう           |               | 641<br>21.8    |
| 4<br>(金)  | むぎごはん<br>ちゅうかどん<br>バナナ                                                                                                                                                                                                 | ぎゅうにゅう<br>こんぶサラダ                   | ぶたにく<br>赤かまぼこ<br>イカ                 | ぎゅうにゅう<br>こんぶ       | にんじん<br>ねぎ             | たまねぎ<br>はくさい            | バナナ<br>キャベツ            | こめ<br>むぎ<br>でんぶん<br>さとう      | あぶら<br>ごまあぶら  | 605<br>21.4    |
| 7<br>(月)  | コッペパン<br>ミネストローネ<br>やさしいため                                                                                                                                                                                             | ぎゅうにゅう<br>ポテトオムレツ                  | けいにく<br>白いんげんまめ<br>ポテトオムレツ<br>ウインナー | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>トマト(缶)         | たまねぎ<br>セロリー            | おろしにんにく<br>キャベツ<br>コーン | パン<br>マカロニ                   | あぶら           | 610<br>25.5    |
| 8<br>(火)  | ごはん<br>マーボーとうふ<br>ちゅうかふうあえもの                                                                                                                                                                                           | ぎゅうにゅう                             | あいびきに<br>くとうふ<br>みそ                 | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>ねぎ             | たまねぎ<br>エリンギ            | しょうが<br>はくさい           | こめ<br>はるさめ<br>さとう<br>でんぶん    | ごまあぶら         | 653<br>25.9    |
| 9<br>(水)  | パインパン<br>かきあげうどん<br>カラフルサラダ                                                                                                                                                                                            | ぎゅうにゅう                             | けいにく<br>赤かまぼこ                       | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>ねぎ<br>赤ピーマン    | たまねぎ<br>ごぼうかきあげ         | キャベツ<br>コーン            | パン<br>なまめん<br>さとう            | あぶら           | 673<br>21.5    |
| 10<br>(木) | むぎごはん<br>ポークカレー                                                                                                                                                                                                        | ぎゅうにゅう<br>じゃこサラダ                   | ぶたにく                                | ぎゅうにゅう<br>しらすぼし     | にんじん<br>ブロッコリー         | たまねぎ<br>きゅうり            | おろしにんにく                | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも<br>さとう     | あぶら           | 625<br>18.6    |
| 11<br>(金) | せきはん<br>ぶたじる<br>かおりあえ                                                                                                                                                                                                  | ぎゅうにゅう<br>さんましおやき<br>いちご           | あつあげ<br>さんましおやき<br>ぶたにく<br>みそ       | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>ねぎ             | だいこん<br>ごぼう<br>しょうが     | キャベツ<br>いちご            | こめ<br>もちごめ<br>さといも           | くろごま          | 639<br>25.5    |
| 14<br>(月) | コッペパン<br>ラーメン<br>やきプリンタルト                                                                                                                                                                                              | ぎゅうにゅう<br>りんかけだいず                  | ぶたにく<br>だいず                         | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ねぎ   | たまねぎ                    |                        | パン<br>ラーメン<br>プリンタルト<br>でんぶん | さとう           | 699<br>27.5    |
| 15<br>(火) | むぎごはん<br>じゃがいものそばろに<br>ごまあえ                                                                                                                                                                                            | ぎゅうにゅう<br>しそあじひじき                  | あいびきに<br>くてんぷら                      | ぎゅうにゅう<br>しそあじひじき   | にんじん<br>インゲン           | たまねぎ<br>もやし             | こんにゃく                  | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも<br>さとう     | ごま<br>あぶら     | 650<br>21.7    |
| 16<br>(水) | コッペパン<br>レタスとたまごのスー<br>さわらのてんぷら                                                                                                                                                                                        | ぎゅうにゅう<br>ミニゼリー<br>ゆでキャベツ<br>ー食ソース | けいにく<br>たまご<br>さわらのてんぷら             | ぎゅうにゅう              | にんじん                   | たまねぎ<br>レタス<br>コーン      | キャベツ                   | パン<br>ミニゼリー<br>でんぶん          | あぶら           | 617<br>26.5    |
| 17<br>(木) | <div></div> <div>小 学 校 卒 業 式</div> <div></div> |                                    |                                     |                     |                        |                         |                        |                              |               |                |
| 18<br>(金) | ごはん<br>のっぺいじる<br>きんぴら                                                                                                                                                                                                  | ぎゅうにゅう<br>さばしおやき                   | けいにく<br>あぶらあげ<br>てんぷら<br>さばしおやき     | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>ねぎ<br>インゲン     | だいこん<br>ごぼう             | こんにゃく                  | こめ<br>さとう<br>さといも<br>でんぶん    | あぶら           | 602<br>23.8    |
| 22<br>(火) | キムチチャーハン<br>チンゲンサイのスー<br>ポークしゅうまい                                                                                                                                                                                      | ぎゅうにゅう<br>あまずだいこん                  | ぶたにく<br>ポークしゅうまい<br>けいにく            | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>ピーマン<br>チンゲンサイ | はくさい<br>キムチ<br>だいこん     | たまねぎ<br>コーン            | こめ<br>さとう                    | あぶら           | 628<br>24.0    |
| 23<br>(水) | くろざとうパン<br>とうにゅうのポター<br>ししゃもフリッター                                                                                                                                                                                      | ぎゅうにゅう<br>ジュ<br>ドレッシングサラダ          | けいにく<br>とうにゅう                       | ぎゅうにゅう<br>ししゃもフリッター | にんじん<br>パセリ<br>アスパラ    | たまねぎ                    | キャベツ                   | パン<br>じゃがいも<br>こめ<br>さとう     | あぶら           | 609<br>24.7    |

<3月の佐世保産品> \* 予定です。  
米、牛乳、キャベツ、きゅうり、大根、パセリ、レタス、ブロッコリー、アスパラ、いちご、ほうれん草、

<3月の長崎県産品>  
にんじん、白菜、エリンギ、わかめ、煮干し、だいず、さば



キムチチャーハン (3月22日)

| <材料>  | 4人分  | <作り方>                |
|-------|------|----------------------|
| 精白米   | 2合   | ①にんじん、ピーマンは細切りにする。   |
| 豚肉    | 100g | ②油で豚肉を炒め、にんじんを加える。   |
| 白菜キムチ | 100g | ③白菜キムチを加え、調味料で味を整える。 |
| にんじん  | 50g  | ④ピーマンを加え、さらに炒める。     |
| ピーマン  | 50g  | ⑤ごまを加える。             |
| 油     | 小さじ1 | ⑥白ごはんと混ぜる。           |
| しょうゆ  | 大さじ1 |                      |
| 食塩    | 少々   | * 昨年6月に実施した時に好評でした。  |
| ごま    | 小さじ1 |                      |

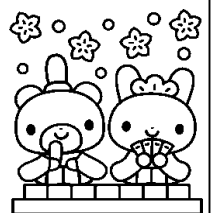


3月3日は、ひなまつり

給食では、ちらしずしを作ります。ひなあられもあります。  
ひな祭りの行事食には、はまぐりを使った「うしお汁」や「ひし餅」「ひなあられ」「白酒」などいろいろあります。  
桃の節句といわれるのは、中国で桃は魔よけの力があるとされ、この日、桃の花を飾って災いを追い払う習慣があったからだといいます。

3月11日は、卒業お祝い給食です。  
赤飯、いちごでお祝い給食にしています。  
いちごは吉井町のいちごです。

3月14日は、プリンタルトがあります。





平成28年3月 学校給食献立表

佐世保市立B7ブロック中学校

| 日付曜       | 献立名                                      |                     | 主 な 働 き と 材 料 名                   |                 |                        |                                        |                                    |             | 栄養価   |       |
|-----------|------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|-------------|-------|-------|
|           |                                          |                     | 体をつくるもとになる                        |                 | 体の調子を整えるもとになる          |                                        | エネルギーのもとになる                        |             | エネルギー |       |
|           |                                          |                     | 1群                                | 2群              | 3群                     | 4群                                     | 5群                                 | 6群          | たんぱく質 | たんぱく質 |
| 1<br>(火)  | ごはん<br>けんちん汁<br>おひたし                     | 牛乳<br>さばのみそ煮        | あつあげ<br>さばみそ煮                     | 牛乳              | にんじん<br>ねぎ<br>ほうれんそう   | ごぼう<br>だいこん<br>こんにゃく<br>はくさい           | 米<br>砂糖<br>さといも                    |             | 779   | 29.7  |
| 2<br>(水)  | コッペパン<br>まめとウインナーのトマト煮<br>こまつなサラダ        | 牛乳<br>チョコジャム        | ウインナー<br>ミックスビーンズ<br>ツナ           | 牛乳              | にんじん<br>トマト(缶)<br>こまつな | たまねぎ<br>キャベツ<br>レモン<br>きゅうり            | パン<br>じゃがいも<br>砂糖                  | 油<br>チョコジャム | 808   | 28.1  |
| 3<br>(木)  | ちらしずし<br>すまし汁<br>塩もみきゅうり                 | 牛乳<br>厚焼き卵<br>ひなあられ | 豆腐<br>赤かまぼこ<br>厚焼き卵               | 牛乳              | にんじん<br>ねぎ             | れんこん<br>グリーンピース<br>たまねぎ<br>きゅうり        | 米<br>ひなあられ<br>砂糖                   |             | 758   | 24.8  |
| 4<br>(金)  | 麦ごはん<br>中華どん<br>バナナ                      | 牛乳<br>こんぶサラダ        | 豚肉<br>赤かまぼこ<br>イカ                 | 牛乳<br>こんぶ       | にんじん<br>ねぎ             | たまねぎ<br>はくさい<br>バナナ<br>キャベツ            | 米<br>麦<br>でんぷん<br>砂糖               | 油<br>ごま油    | 790   | 26.1  |
| 7<br>(月)  | コッペパン<br>ミネストローネ<br>野菜いため                | 牛乳<br>ポテトオムレツ       | 鶏肉<br>白いんげんまめ<br>ポテトオムレツ<br>ウインナー | 牛乳              | にんじん<br>トマト(缶)         | たまねぎ<br>セロリー<br>おろしにんにく<br>キャベツ<br>コーン | パン<br>マカロニ                         | 油           | 757   | 31.5  |
| 8<br>(火)  | ごはん<br>マーボー豆腐<br>中華風あえもの                 | 牛乳                  | 合いびき肉<br>豆腐<br>みそ                 | 牛乳              | にんじん<br>ねぎ             | たまねぎ<br>エリンギ<br>しょうが<br>はくさい           | 米<br>はるさめ<br>砂糖<br>でんぷん            | ごま油         | 830   | 31.8  |
| 9<br>(水)  | パイパン<br>かきあげうどん<br>カラフルサラダ               | 牛乳                  | 鶏肉<br>赤かまぼこ                       | 牛乳              | にんじん<br>ねぎ<br>赤ピーマン    | たまねぎ<br>キャベツ<br>ごぼうかきあげ<br>コーン         | パン<br>なまめん<br>砂糖                   | 油           | 850   | 26.6  |
| 10<br>(木) | 麦ごはん<br>ポークカレー                           | 牛乳<br>じゃこサラダ        | 豚肉                                | 牛乳<br>しらすぼし     | にんじん<br>ブロッコリー         | たまねぎ<br>きゅうり                           | 米<br>麦<br>じゃがいも<br>砂糖              | 油           | 795   | 22.6  |
| 11<br>(金) | 赤飯<br>ぶた汁<br>かおりあえ                       | 牛乳<br>さんま塩やき<br>いちご | あつあげ<br>さんま塩やき<br>豚肉<br>みそ        | 牛乳              | にんじん<br>ねぎ             | だいこん<br>ごぼう<br>しょうが<br>キャベツ<br>いちご     | 米<br>もち米<br>さといも                   | 黒ごま         | 819   | 32.8  |
| 14<br>(月) | コッペパン<br>ラーメン<br>焼きプリンタルト                | 牛乳<br>りんかけだいず       | 豚肉<br>だいず                         | 牛乳              | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ねぎ   | たまねぎ                                   | パン<br>ラーメン<br>プリンタルト<br>でんぷん<br>砂糖 |             | 845   | 33.4  |
| 15<br>(火) | 中 学 校 卒 業 式                              |                     |                                   |                 |                        |                                        |                                    |             |       |       |
| 16<br>(水) | コッペパン<br>レタスと卵のスープ<br>さわらの天ぷら            | 牛乳<br>ミニゼリー         | 鶏肉<br>卵<br>さわらの天ぷら                | 牛乳              | にんじん                   | たまねぎ<br>レタス<br>コーン                     | パン<br>ミニゼリー<br>でんぷん                | 油           | 740   | 30.8  |
| 17<br>(木) | 手巻きごはん(ミンチ納豆 きゅうり のり)<br>牛乳 野菜わん<br>はっさく |                     | 豚挽き肉<br>納豆<br>豆腐<br>赤かまぼこ         | 牛乳<br>のり        | にんじん<br>ねぎ             | しょうが<br>ごぼう<br>はっさく<br>たまねぎ<br>きゅうり    | 米<br>砂糖                            | 油           | 782   | 33.0  |
| 18<br>(金) | ごはん<br>のっぺい汁<br>きんぴら                     | 牛乳<br>さば塩やき         | 鶏肉<br>油あげ<br>てんぷら<br>さば塩やき        | 牛乳              | にんじん<br>ねぎ<br>インゲン     | だいこん<br>ごぼう<br>こんにゃく                   | 米<br>砂糖<br>さといも<br>でんぷん            | 油           | 760   | 29.8  |
| 22<br>(火) | キムチチャーハン<br>チンゲンサイのスープ<br>ポークしゅうまい 甘酢大根  | 牛乳                  | 豚肉<br>ポークしゅうまい<br>鶏肉              | 牛乳              | にんじん<br>ピーマン<br>チンゲンサイ | はくさいキムチ<br>だいこん<br>たまねぎ<br>コーン         | 米<br>砂糖                            | 油           | 812   | 30.3  |
| 23<br>(水) | 黒砂糖パン<br>豆乳のポタージュ<br>ししゃもフリッター ドレッシングサラダ | 牛乳                  | 鶏肉<br>豆乳                          | 牛乳<br>ししゃもフリッター | にんじん<br>パセリ<br>アスパラ    | たまねぎ<br>キャベツ                           | パン<br>じゃがいも<br>米粉<br>砂糖            | 油           | 788   | 31.5  |

<3月の佐世保産品> \*予定です。  
米、牛乳、キャベツ、きゅうり、大根、パセリ、レタス、ブロッコリー、アスパラ、いちご、ほうれん草、

<3月の長崎県産品>  
にんじん、白菜、エリンギ、わかめ、煮干し、だいず、さば



キムチチャーハン (3月22日)

| <材料>  | 4人分  | <作り方>                |
|-------|------|----------------------|
| 精白米   | 2合   | ①にんじん、ピーマンは細切りにする。   |
| 豚肉    | 100g | ②油で豚肉を炒め、にんじんを加える。   |
| 白菜キムチ | 100g | ③白菜キムチを加え、調味料で味を整える。 |
| にんじん  | 50g  | ④ピーマンを加え、さらに炒める。     |
| ピーマン  | 50g  | ⑤ごまを加える。             |
| 油     | 小さじ1 | ⑥白ごはんと混ぜる。           |
| しょうゆ  | 大さじ1 |                      |
| 食塩    | 少々   |                      |
| ごま    | 小さじ1 |                      |

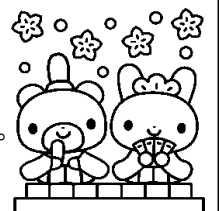
\*昨年6月に実施した時に好評でした。

3月3日は、ひなまつり

給食では、ちらしずしを作ります。ひなあられもあります。  
ひな祭りの行事食には、はまぐりを使った「うしお汁」や「ひし餅」「ひなあられ」「白酒」などいろいろあります。  
桃の節句といわれるのは、中国で桃は魔よけの力があるとされ、この日、桃の花を飾って災いを追い払う習慣があったからだといいます。

3月11日は、卒業お祝い給食です。

赤飯、いちごでお祝い給食にしています。  
いちごは吉井町のいちごです。



3月14日は、プリンタルトがあります。