



Main table with columns for date, dish name, food groups (1-6), energy, and family food. Includes special days like 卒業式 and 春分の日.

*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。

Local produce list: 佐世保市産 (Asparagus, Lettuce, Strawberry, etc.) and 長崎県産 (Cabbage, etc.) with illustrations.

3月3日はひな祭り

ひな祭りは、桃の花が咲く季節であるため、「桃の節句」ともいわれます。平安時代のひな祭りには、災いなどをうつしたひな人形を川や海に流していましたが、やがて人形を家の中にかざるようになりました。ひな人形には、子どもが元気に育ってほしいという願いがこめられています。また、ひな祭りに食べるひなあられやしもちの赤は桃の花、白は雪、緑は新しい芽を表しています。3月の自然豊かな風景を思い浮かべながら、いただきましょう。

3月の献立について

- 2日(木) 佐世保市吉井町産の「いちご」を予定しています。
3日(金) ひなまつりの行事食として、「ちらしずし」と「ひなあられ」を予定しています。
7日(火) 新メニュー「いわしのレモンづけ」を予定しています。
14日(火) 卒業お祝いとして、「赤飯」を予定しています。

「しらぬい」とは、みかんの仲間で、頭の部分がポンととがっています。しらぬいの中でも一定の基準を満たしたものが、デコボンとよばれます。



日 (曜)	献立名	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 くきわかめのきんぴら	とりにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	832 kcal 28.8g	やさい
2 (木)	黒砂糖パン 牛乳 五目うどん きなこ豆 いちご	とりにく かまぼこ あぶらあげ ひよこまめ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい いちご	くろざとうパン うどん さとう かたくりこ	あぶら	838 kcal 30.4g	やさい
3 (金)	ちらしずし(錦糸卵) 牛乳 すまし汁 さんまの梅煮 かおりあえ ひなあられ	たまご とうふ うおそうめん さんま	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ あおじそ	ごぼう えだまめ しいたけ だいこん	こめ さとう ひなあられ		868 kcal 29.3g	にゅうせいひん
6 (月)	食パン 牛乳 イタリアンスープ チリコンカン はっさく りんごジャム	たまご とりにく あいびきにく ひよこまめ 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 トマト	たまねぎ コーン はっさく	しょくパン パンこ りんごジャム	あぶら	783 kcal 33.7g	いも
7 (火)	麦ごはん 牛乳 豚汁 いわしのレモン漬け おひたし	ぶたにく あつあげ むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	だいこん こんにゃく ごぼう しょうが レモン はくさい	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ	あぶら	819 kcal 30.2g	かいそう
8 (水)	ごはん 牛乳 シーザー豆腐 もやしときゅうりのナムル	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが もやし きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	772 kcal 30.2g	いも
9 (木)	コッパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ウィンナー ゆでキャベツ ケチャップ	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	コッパン マカロニ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	774 kcal 28.5g	やさい
10 (金)	カレーピラフ 牛乳 ポテトとキャベツのスープ さわらの天ぷら 塩もみきゅうり	とりにく ウィンナー さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら	782 kcal 27.4g	くだもの
13 (月)	はちみつパン 牛乳 スープバゲティ じゃこサラダ 米粉のカップケーキ	とりにく	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん プロックリー あかピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	はちみつパン スパゲティ さとう こめこのカップケーキ	あぶら	850 kcal 32.8g	さかな
14 (火)	赤飯 牛乳 野菜わん 厚焼き卵 きゅうりの南蛮漬け はちみつレモンゼリー	あずき とりにく つみれ(たら・たい) たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい ごぼう しいたけ きゅうり	こめ もちこめ さとう はちみつレモンゼリー	あぶら ラーゆ	806 kcal 29.9g	こざかな
15 (水)	卒業式								
16 (木)	パーカーハウスパン 牛乳 とうもろこしのスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう スライスチーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン さとう		804 kcal 38.2g	いも
17 (金)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 磯香あえ	あいびきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	826 kcal 27.4g	きのこ
20 (月)	春分の日								
21 (火)	豚丼 牛乳 (麦ごはん) アスパラサラダ しらぬい	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい キャベツ コーン しらぬい	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	761 kcal 25.0g	にゅうせいひん
22 (水)	ごはん 牛乳 中華煮 きびなごフライ 切り干し大根の酢の物	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	839 kcal 27.8g	たまご
23 (木)	コッパン 牛乳 レタスと卵のスープ カレーポテト パナナ	たまご とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ レタス パナナ	コッパン じゃがいも かたくりこ		817 kcal 33.4g	やさい
24 (金)	修了式								

*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。

《佐世保市産》

精白米・牛乳・煮干し・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・だいこん・パセリ
アスパラガス・レタス・れんこん・いちご

《長崎県産》

白菜・葉ねぎ・切りほし大根・えのきたけ・しいたけ・エリンギ・はっさく・しらぬい
くきわかめ・大豆

3月3日はひな祭り

ひな祭りは、桃の花が咲く季節であるため、「桃の節句」ともいわれます。
平安時代のひな祭りには、災いなどをうつしたひな人形を川や海に流してしま
したが、やがて人形を家の中にかざるようになりました。ひな人形には、子どもが元
気に育ってほしいという願いがこめられています。
また、ひな祭りに食べるひなあられやしもちの赤は桃の花、白は雪、緑は新し
い芽を表しています。3月の自然豊かな風景を思いうかべながら、いただきましょう。

3月の献立について

- 2日(木) …佐世保市吉井町産の「いちご」を予定しています。
- 3日(金) …ひなまつりの行事食として、「ちらしずし」と「ひなあられ」を予定しています。
- 7日(火) …新メニュー「いわしのレモンづけ」を予定しています。
- 14日(火) …卒業お祝いとして、「赤飯」を予定しています。



「しらぬい」とは、みかんの仲間で、頭の部分がボンととがっています。
しらぬいの中でも一定の基準を満たしたものが、デコボンとよばれます。