

平成 29 年 3 月 学校給食予定献立表B

佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価	
		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			たんぱく質	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (水)	牛乳 米粉パン 中華スープ 皿うどん(1食チャーメン)	豆腐 豚肉 肉だんご かまぼこ(赤) 天ぷら	牛乳	にんじん にはら	たまねぎ キャベツ	もやし きくらげ	米粉パン チャーメン でん粉	油		782 33.6
2 (木)	牛乳 ちらしずし(刻みのり) かき卵汁 札幌の天ぷら ごまあえ	卵 豆腐 赤かぼ 焼ちくわ	牛乳 きびなご天ぷら のり	にんじん 葉ねぎ キヌサヤ	たまねぎ きゅうり ゆで干し大根	もやし ごぼう	こめ 砂糖 でん粉	油 白ごま	煮干 だし昆布	767 29.1
3 (金)	牛乳 パインパン オニオンスープ ホキの米粉ムニエル ジャが芋のソテー	ホキ切身 パコー(卵乳カ)	牛乳	にんじん ビーマン 赤ビーマン	たまねぎ エリンギ	キャベツ 黄ビーマン	パイパン じゃがいも 米粉	オリーブ油		752 32.8
6 (月)	牛乳 ごはん みそ汁 豚のロースカツ おひたし	ロースカツ 豆腐 麦みそ 薄揚げ	牛乳 あおさ	にんじん	キャベツ もやし	だいこん	こめ じゃがいも 砂糖	油	煮干	817 27.2
7 (火)	牛乳 ツナそぼろごはん 野菜わん 1食小魚	ツナ うずら卵 赤かぼ	牛乳 いりこ	にんじん 小松菜	だいこん たまねぎ しょうが	ごぼう グリーンピース	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	711 32.9
8 (水)	牛乳 コッパパン ポトフ コールスローサラダ バナナ	鶏肉	牛乳	にんじん	バナナ だいこん たまねぎ	キャベツ はくさい	コッパパン じゃがいも 砂糖	油	ローリエ	776 27.1
9 (木)	牛乳 麦ごはん 春雨汁 さんまの梅煮 炒り豆腐	さんま梅煮 タチウオボール 豆腐 鶏肉 天ぷら	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	たまねぎ	もやし	こめ 春雨 砂糖 でん粉	油	煮干 だし昆布	807 31.9
10 (金)	牛乳 黒砂糖パン レタスのスープ 焼きハンバーグときのこソース りんごのタルト	ハンバーグ	牛乳	にんじん 炒り草	たまねぎ レタス しめじ	クリームコーン えのきたけ マッシュルーム	黒砂糖パン りんごのタルト 砂糖	油		838 31.2
13 (月)	牛乳 赤飯 白玉団子汁 チキン南蛮 ゆで野菜 タルタルソース	鶏肉 かまぼこ(赤)	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ コーン	たまねぎ	こめ 小豆 白玉団子 小麦粉 でん粉 砂糖	カツオソース 油 黒ごま	さば削り節 だし昆布	882 32
14 (火)	牛乳 ごはん ポークカレー フレンチサラダ しらぬいみかん	豚肉	牛乳	にんじん アハラ	不知火みかん キャベツ りんごビュレ	たまねぎ コーン	こめ じゃがいも 砂糖	油		867 23.5
16 (木)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 ひじき入厚焼卵 ゆかりあえ	絹厚揚げ ひじき入厚焼卵 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん にはら	たまねぎ たけのこ	キャベツ しょうが	こめ 麦 でん粉 砂糖			798 31.1
17 (金)	牛乳 コッパパン 豆乳のポタージュ キャベツとウインナーのソテー チーズ	豆乳 鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ビーマン パセリ	キャベツ コーン	たまねぎ	コッパパン じゃがいも 米粉	油		790 30.5
21 (火)	牛乳 ごはん 吉野汁 白身魚の磯辺揚げ 甘酢あえ	ホキ切身 豆腐 鶏肉	牛乳 あおさ粉	にんじん 葉ねぎ	キャベツ こんにやく はくさい	だいこん もやし しいたけ	こめ 小麦粉 砂糖 でん粉	油	煮干	718 29.5
22 (水)	牛乳 食パン コンソメスープ ペンのミートソース オレンジ 伊ゴジャム	鶏肉 合びき肉	牛乳	にんじん 炒り草 トマト	オレンジ コーン	たまねぎ マッシュルーム	食パン いんげん豆ひよこ豆 伊ゴジャム ペンネ 砂糖	油		858 33.7
23 (木)	牛乳 ごはん 五目煮 シュウマイ もやしのナムル シュウマイのたれ	肉焼売 鶏肉 天ぷら	牛乳	にんじん	こんにやく もやし 枝豆	だいこん れんこん 黄ビーマン	こめ 里芋 砂糖	ごま油		868 30

学校給食をつづじて伝えたいこと

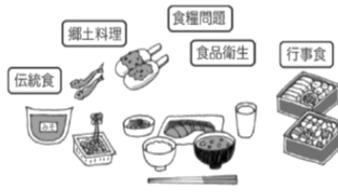
「食べることは、生きること」
です。
決してグルメになる必要はありませんが、食べることをおろそかにせず、食を大切に考えられる人でいてください。



おいしいものを食べると、人は笑顔になります。毎日の食卓の向こう側には食べ物となった命や、たくさんの人たちの努力や働き、食べる人を大切に思うやさしい気持ちがあることに感謝して食べられる人でいてください。



行事食など日本の伝統料理について関心を持ち、楽しむことができましたか。私たちは、食べることを通して、否応なしに社会や世界の問題と、真摯に向き合わなければならないこともあります。



今年度も残すところあと1か月になりました。

3年生の皆さんは、卒業ですね。これからも、体に気を付けてがんばってください。卒業のお祝いに、赤飯が給食に登場します。

基準値	820kcal
	32.0g

「赤飯」に込められた願い
昔から、赤は悪いものを追い払う色でおめでたい色とされてきました。そのことから赤飯はお祝いの日に食べられるようになりました。
健やかな成長や将来の幸せを願い、赤飯は卒業式や入学式、誕生日、成人式、結婚式など、人生の節目の行事に欠かせない料理になっています。



今月の佐世保産の食材(予定)

- 米 牛乳 大根
- キャベツ パセリ
- ブロッコリー きゅうり 煮干し

今月の長崎県産の食材(予定)

- にんじん ねぎ はくさい
- えのきたけ しらぬいみかん

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます

卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいのかな？」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。とくに日本人は中学卒業と同時にカルシウムの摂取量が急に減るというデータがあります。まだまだ成長期にある中高生は、とくに意識して牛乳・乳製品をとりつけてほしいと思います。



1年間ありがとうございました!

今年度の給食は3月23日(木)に終了します。学校給食センターの給食の取り組みに深いご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。新年度も職員一同、力を合わせて子供たちの健康と夢を育む安全でおいしい給食づくり、食育に力をそそいでいきます。どうぞよろしく願いいたします。なお、新年度の給食は、4月7日(金)からとなります。

