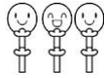


平成29年



# 3月 学校給食献立表

佐世保市Bブロック小学校

日 曜	献 立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		小学校 1年 - たんばく質		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 水	コッペパン ごもくうどん ツナサラダ ぎゅうにゅう	とりにく さつまあげ あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ レモン	パン うどん	あぶら	627 kcal 27.1g	★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。	
2 木	ごはん みそしる さんまのおかか もやしのソテー ぎゅうにゅう	さんま とうふ むぎみそ ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん もやし	ごはん さといも	あぶら	628 kcal 23.9g		
3 金	ちらしずし すましる かおりあえ ひなあられ ぎゅうにゅう	とうふ かまぼこ コロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん きりほしだいこん きゅうり	ごはん さとう ひなあられ	あぶら	649 kcal 17.6g		
6 月	バーガーパン とうもろこしのスープ トンカツ ゆでキャベツ いっしょくソース ぎゅうにゅう	とりにく たまご かまぼこ トンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい コーン	パン かたくりこ	あぶら	601 kcal 27.1g		
7 火	ごはん のっぺいじる いわしのみぞれに ほうれんそうのいためもの なっとう ぎゅうにゅう	とりにく あつあげ いわし なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	だいこん コーン	ごはん さといも かたくりこ	あぶら	662 kcal 29.3g		
8 水	コッペパン まめとウインナーのトマトに ごまドレッシングサラダ かたぬきチーズ ぎゅうにゅう	ミニウインナー ひよこまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー トマトかん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま	610 kcal 24.4g		
9 木	ごはん ピーフンじる あつやきたまご くきわかめのきんぴら ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ もやし	ごはん ピーフン さとう	あぶら	618 kcal 22.5g		
10 金	ごはん マーボーどうふ ちゅうかふうあえもの いちご ぎゅうにゅう	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり セロリ いちご	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ラー油	666 kcal 27.5g		
13 月	くろざとうパン ミートボールのクリームに カラフルサラダ しらぬい ぎゅうにゅう	ミートボール	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ はくさい キャベツ えだまめ しらぬい	パン じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら マーガリン	611 kcal 23.4g		
14 火	せきはん うおそめんじる しおもみきゅうり ももゼリー ぎゅうにゅう	とりにく うおそめん とうふ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	ごはん かたくりこ ゼリー	あぶら	698 kcal 26.6g		
15 水	はちみつパン スパゲティミートソース アスパラサラダ ぎゅうにゅう	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ	パン スパゲティ さとう りんごす	あぶら	638 kcal 25.1g		
16 木	むぎごはん ビーフカレー じゃこサラダ りんご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり りんごピューレ りんご	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	684 kcal 21.0g		
17 金	卒業証書授与式									
20 月	春分の日									
21 火	ごはん つみれじる ししゃもフライ うらかみそぼろ ぎゅうにゅう	トビウオだんご とうふ むぎみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ だいこん つきこんにゃく ごぼう もやし しょうが	ごはん さとう	あぶら	660 kcal 26.4g		
22 水	パイパン ラビオリスープ オムレツ わふうサラダ ぎゅうにゅう	ラビオリ とりにく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	597 kcal 26.3g		
23 木	わかめいりむぎごはん じゃがいものそぼろに ごますあえ りんご ぎゅうにゅう	とりひきにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし つきこんにゃく キャベツ りんご	ごはん じゃがいも さとう	あぶら いりごま	672 kcal 23.4g		

## 3月3日 ひなまつり

ひなまつりは、子どもたちの健やかな成長を祈る行事です。

ひな人形は、子どもに降りかかる厄を

身代わりに受けてくれるとされています。

ひなまつりに食べるちらしずしやひなあられは、縁起のよい食材や色を取り入れ、子どもたちが元気に過ごせるようにという願いが込められたものばかりです。

給食でも、3日にちらしずしとひなあられを予定しています。



## ご卒業おめでとうございます

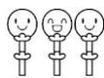
### 食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。

- ★佐世産：米・牛乳・キャベツ・きゅうり・だいこん・アスパラガス・れんこん・ほうれんそう・いちご
- ★長崎県産：くきわかめ・わかめ・にんじん・はくさい・ねぎ・切干大根・エリンギ・しらぬい
- ★食育の日の献立として、10日に佐世産のいちごを予定しています。
- ★14日は卒業のお祝いに、赤飯を予定しています。



平成29年



# 3月 学校給食献立表

佐世保市Bブロック中学校

日 曜	献立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		中学校 I類 -	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
1 水	コッパン 牛乳 五目うどん ツナサラダ りんごジャム	とりにく さつまあげ あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ レモン	パン うどん ジャム	あぶら	780 kcal	★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。
								32.3g	
2 木	ごはん 牛乳 みそ汁 さんまのおかか煮 もやしのリテー	さんま とうふ むぎみそ ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん もやし	ごはん さといも	あぶら	764 kcal	
								27.0g	
3 金	ちらし寿司 牛乳 すまし汁 野菜コロッケ かおりあえ ひなあられ	とうふ かまぼこ コロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん きりほしだいこん きゅうり	ごはん さとう ひなあられ	あぶら	830 kcal	
								22.0g	
6 月	パーカーパン 牛乳 とうもろこしのスープ トンカツ ゆでキャベツ 一食ソース	とりにく たまご かまぼこ トンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい コーン	パン かたくりこ	あぶら	790 kcal	
								34.5g	
7 火	ごはん 牛乳 のっぺい汁 いわしのみぞれ煮 ほうれん草の炒め物 納豆	とりにく あつあげ いわし なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	だいこん こんにゃく コーン	ごはん さといも かたくりこ	あぶら	818 kcal	
								34.6g	
8 水	コッパン 牛乳 豆とウインナーのトマト煮 ごまドレッシングサラダ 型抜きチーズ	ミニウインナー ひよこまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー トマトかん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま	749 kcal	
								29.4g	
9 木	ごはん 牛乳 ビーフ汁 厚焼き卵 莖わかめのきんぴら	ぶたにく たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ もやし	ごはん ビーフン さとう	あぶら	774 kcal	
								26.8g	
10 金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華風あえもの いちご	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり セロリ いちご	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ラーゆ	847 kcal	
								33.8g	
13 月	黒砂糖パン 牛乳 ミートボールのクリーム煮 カラフルサラダ しらぬい	ミートボール	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ はくさい キャベツ えだまめ しらぬい	パン じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら マーガリン	768 kcal	
								28.7g	
14 火	赤飯 牛乳 魚そうめん汁 鶏のから揚げ 塩もみきゅうり ももゼリー	とりにく うおそうめん とうふ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	ごはん もちごめ かたくりこ ゼリー	あぶら	876 kcal	
								34.3g	
15 水	卒業証書授与式								
16 木	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー じゃこサラダ りんご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり りんごピューレ りんご	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	864 kcal	
								25.4g	
17 金	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 さばのゆずみそ煮 野菜炒め	とりにく あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ	ごはん あぶら	あぶら	810 kcal	
								30.7g	
20 月	春分の日								
21 火	ごはん 牛乳 つみれ汁 ししゃもフライ 浦上そば	トビウオだんご とうふ むぎみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ だいこん つきこんにゃく ごぼう もやし しょうが	ごはん さとう	あぶら	856 kcal	
								33.3g	
22 水	パン 牛乳 ラビオリスープ オムレツ 和風サラダ ヨーグルト	ラビオリ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト のり	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	796 kcal	
								34.0g	
23 木	わかめ入り麦ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 ごま酢あえ りんご	とりひきにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし つきこんにゃく キャベツ りんご	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら いりごま	846 kcal	
								29.2g	

## 3月3日 ひなまつり

ひなまつりは、子どもたちの健やかな成長を祈る行事です。

ひな人形は、子どもに降りかかる厄を

身代わりに受けてくれるとされています。

ひなまつりに食べるちらし寿司やひなあられは、

縁起のよい食材や色を取り入れ、子どもたちが

元気に過ごせるようにという願いが込められた

ものばかりです。

給食でも、3日にちらし寿司とひなあられを予定しています。



## ご卒業おめでとうございます

### 食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保産：米・牛乳・キャベツ・きゅうり・だいこん・アスパラガス・れんこん・ほうれんそう・いちご
- ★長崎県産：くきわかめ・わかめ・にんじん・はくさい・ねぎ・切干大根・エリンギ・しらぬい

★6日はトンカツで受験の応援です。

★食育の日の献立として、10日に佐世保産のいちごを予定しています。

★14日は卒業のお祝いに、赤飯を予定しています。

