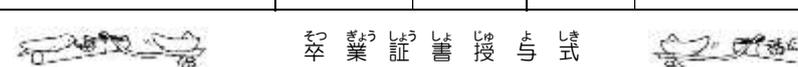
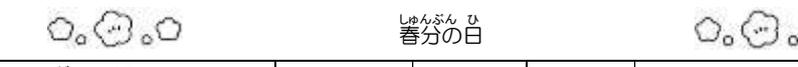


平成30年 3月 学校給食献立表

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 15分		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)		
1 木	ごはん にくじゃが こんぶあえ りんご	ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ りんご	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	644 kcal	19.4	
2 金	ちらしずし すましじる しろみざかなフライ しおもみきゅうり ひなあられ	とうふ かまぼこ ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ れんこん きりぼしだいこん きゅうり	ごはん さとう ひなあられ	あぶら	596 kcal	20.5	
5 月	パーカーハウスパン レタスのスープ コロッケ ゆでキャベツ いっしょくソース	とりにく えぞ、イトヨリ コロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ レタス キャベツ	パン はるさめ	あぶら	603 kcal	24.0	
6 火	ごはん かきたまじる さんまのうめ に やさいいため	とりにく たまご かまぼこ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ	ごはん かたくりこ	あぶら	593 kcal	22.6	
7 水	コッパン コーンポタージュ ウィナー ブロッコリーサラダ ごまドレッシング	とりにく ウィナー	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ コーン きゅうり	パン じゃがいも	ごまドレッシング	639 kcal	26.3	
8 木	ごはん みそしる さばのしおやき れんこんのきんぴら	あぶらあげ さば むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ だいこん しめじ れんこん こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	581 kcal	25.5	
9 金	ツナそぼろごはん (ごはん・ツナそぼろ・たまごそぼろ) のっぺいじる いちご	ツナ たまご とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう しょうが いちご	ごはん さといも さとうかたくりこ	いりごま	661 kcal	26.1	
12 月	コッパン ちゃんぽん コーンしゅうまい ごますあえ	ぶたにく ちくわ しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし はくさい きゅうり	パン ちゃんぽん さとう	あぶら いりごま	613 kcal	27.1	
13 火	せきはん やさいわん とりにくのたつたあげ ゆかりあえ	とうふ あずき かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう しめじ しょうが だいこん	ごはん もち米 かたくりこ	あぶら	661 kcal	26.0	
14 水	しょくパン にくだんごスープ オムレツ コールスローサラダ マーガリン	ミートボール たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ コーン	パン さとう	あぶら マーガリン	634 kcal	26.8	
15 木	むぎごはん ビーフカレー りんごサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	669 kcal	18.4	
16 金	 卒 業 証 書 授 与 式									
19 月	コッパン まめとウィナーのトマトに アスパラサラダ	ぶたにく ミニウィナー だいすい いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん アスパラガス	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	596 kcal	25.3	
20 火	ごはん マーボーどうふ リャンバンウースー(きんしたまご)	あいびきにく とうふ たまご あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり	ごはん はるさめ さとうかたくりこ	あぶら ごまあぶら ラー油	687 kcal	28.7	
21 水	 しゅんぶん ひ 春分の日									
22 木	わかめいりむぎごはん うおそうめんじる いわしのてんぷら もやしのごまあえ	たら	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ はくさい もやし	ごはん 麦 砂糖	あぶら いりごま	615 kcal	21.2	

★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。

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。

給食では、2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・きゅうり・パセリ・アスパラガス・れんこん・ほうれんそう・いちご
 ★長崎県産：にんじん・キャベツ・はくさい・ねぎ・大根・レタス・えのきたけ・エリンギ・切り干し大根
 ★19日食育の日は、長崎県産の食材を使用した献立にしています。


 祝卒業式



毎月19日は
食育の日

平成30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 13歳 -	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
1 木	ごはん 牛乳 肉じゃが 昆布あえ りんご	牛肉 さつま揚げ	牛乳 昆布	人参 いんげん	玉ねぎ こんにゃく キャベツ りんご	ごはん じゃがいも 砂糖	油	810 kcal	23.7
2 金	ちらし寿司 牛乳 すまし汁 白身魚フライ 塩もみきゅうり ひなあられ	豆腐 かまぼこ ホキ	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ れんこん 切り干し大根 きゅうり	ごはん 砂糖 ひなあられ	油	731 kcal	23.9
5 月	パーカーハウスパン 牛乳 レタスのスープ コロッケ ゆでキャベツ 一食ソース スライスチーズ	鶏肉 えそ、イトヨリ コロッケ	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ レタス キャベツ	パン 春雨	油	841 kcal	33.6
6 火	ごはん 牛乳 かきたま汁 さんまの梅煮 野菜炒め	鶏肉 卵 かまぼこ さんま	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ	ごはん 片栗粉	油	779 kcal	28.8
7 水	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ ウィンナー ブロッコリーサラダ ごまドレッシング	鶏肉 ウィンナー	牛乳 調理用きゅうりゆづ	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ コーン きゅうり	パン じゃがいも	ごまドレッシング	814 kcal	33.2
8 木	ごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩焼き れんこんのきんぴら	油揚げ さば 麦みそ	牛乳	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ 大根 しめじ れんこん こんにゃく	ごはん 砂糖	油	712 kcal	28.1
9 金	ツナそぼろごはん 牛乳 (ごはん・ツナそぼろ・卵そぼろ) のっぺい汁 いちご	ツナ 卵 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ 大根 ごぼう しょうが いちご	ごはん 里芋 砂糖 片栗粉	いりごま	841 kcal	32.1
12 月	コッペパン 牛乳 ちゃんぽん コーンしゅうまい ごま酢あえ ちゅうやま	豚肉 ちくわ しゅうまい	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし 白菜 きゅうり	パン ちゃんぽん 砂糖 チョコジャム	油 いりごま	804 kcal	33.5
13 火	赤飯 牛乳 野菜わん 鶏肉の竜田揚げ 大根のゆかりあえ	豆腐 小豆 かまぼこ 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ ごぼう しめじ しょうが 大根	ごはん もち米 片栗粉	油	879 kcal	33.9
14 水	卒業証書授与式								
15 木	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー りんごサラダ	牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖	油	852 kcal	22.4
16 金	ごはん 牛乳 すいとん汁 いわしのおかか煮 浦上そぼろ	鶏肉 豚肉 いわし	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ 白菜 こんにゃく ごぼう もやし	ごはん 小麦粉 白玉粉 砂糖	油 いりごま	829 kcal	28.7
19 月	コッペパン 牛乳 豆とウィンナーのトマト煮 アスパラサラダ りんごジャム	豚肉 ミニウィンナー 大豆 いんげん豆	牛乳	人参 トマト缶 アスパラガス	玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも 砂糖 ジャム	油	799 kcal	31.2
20 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 リャンバンウースー(錦糸卵)	合挽肉 豆腐 卵 赤みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ エリンギ しょうが きゅうり	ごはん 春雨 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ラー油	874 kcal	35.3
21 水	春分の日								
22 木	わかめ入り麦ごはん 牛乳 魚そうめん汁 いわしの天ぷら もやしのごまあえ	たら	牛乳 いわし	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ 白菜 もやし	ごはん 麦 砂糖	油 いりごま	784 kcal	25.8

★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。

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、子どもたちが元気な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。

給食では、2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・きゅうり・パセリ・アスパラガス・れんこん・ほうれん草・いちご
- ★長崎県産：にんじん・キャベツ・はくさい・ねぎ・大根・レタス・えのきたけ・エリンギ・切り干し大根
- ★19日食育の日は、長崎県産の食材を使用した献立にしています。



毎月19日は
食育の日