

日 曜日	主 食	献 立 名	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		1食分 - Kcal
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	たんぱく質g いす 小
1 木	コッペパン	牛乳 大豆のトマト煮 ししゃもフライ コールスローサラダ	鶏肉 大豆		トマト	キャベツ	砂糖	あぶら油	611 24
2 金	ちらし寿司	牛乳 すまし汁 鮭の塩焼き 塩もみ野菜 ひなあられ	錦糸卵 豆腐 鮭の塩焼き		えのきたけ きゅうり ごぼう ゆで干し大根		砂糖	あぶら油	564 25.3
5 月	ごはん	牛乳 けんちん汁 さばのしょうが煮 野菜炒め	豆腐 油揚げ さばのしょうが煮		葉ねぎ ほうれん草	ごぼう もやし		あぶら油	648 24.9
6 火	食パン	牛乳 ポテトと野菜のスープ トンカツ ゆでキャベツ 1食ソース	鶏肉 トンカツ		コーン もやし キャベツ			あぶら油	605 25.0
7 水	ごはん	牛乳 肉みそおでん わかめときゅうりの酢のもの	豚肉 厚揚げ こめ 米みそ		いんげん こんにゃく だいこん	きゅうり	砂糖	あぶら油	605 20.7
8 木	パン	牛乳 タイピーエン ココア豆	豚肉 うずら卵 かまぼこ 大豆		葉ねぎ キャベツ もやし		砂糖	あぶら油 ごま油	629 27.2
9 金	チキンカレー (麦ごはん)	牛乳 カラフルサラダ しらぬいみかん	鶏肉		赤ピーマン こんにゃく きゅうり	コーン しらぬい	砂糖	あぶら油	666 19.2
12 月	赤飯	牛乳 かきたま汁 エビフライ おひたし パナスティックケーキ	あずき 鶏卵 エビフライ		葉ねぎ ほうれん草 だいこん はくさい		砂糖	あぶら油 黒ごま	643 22.9
13 火	黒砂糖パン	牛乳 カうどん ひじきサラダ いちご	鶏肉 かまぼこ ひじき		葉ねぎ きゅうり コーン	いちご	砂糖	あぶら油	649 24.2
14 水	麦ごはん	牛乳 豆腐の中華煮 おかか炒め	豆腐 ミートボール かつお節		小松菜 もやし	はくさい	砂糖	あぶら油	619 25.3
15 木	コッペパン	牛乳 コーンポタージュ フレンチサラダ	鶏肉		ブロッコリー キャベツ	コーン	砂糖	あぶら油	605 23.7
16 金	ごはん	牛乳 筑前煮 さんまのゆずみそ煮 ごま酢あえ	鶏肉 さんまゆずみそ煮		ごぼう もやし きゅうり いんげん こんにゃく れんこん	だいこん	砂糖	あぶら油	646 24.0
19 月	ごはん	牛乳 みそ汁 魚の甘辛煮 和風サラダ	豆腐 シイラ 小麦みそ		ほうれん草 れんこん えのきたけ	だいこん	砂糖	あぶら油	649 26.4
20 火	コッペパン	牛乳 ポトフ オムレツ もやしのソテー	豚肉 オムレツ		ピーマン ブロッコリー だいこん	もやし キャベツ	砂糖	あぶら油	606 28.4
22 木	はちみつパン	牛乳 レタスのスープ ラビオリのミートソース	鶏肉 豚肉		トマト レタス コーン	にんにく	砂糖	あぶら油	554 23.9

**3月の献立について**

☆ひなまつりの行事食として、3月2日(金)に「ちらしずし」「ひなあられ」を取り入れています。

☆卒業のお祝いとして3月12日(月)に「赤飯」を取り入れています。

☆中学3年生の公立高校受験応援として、3月6日(火)に「セルフカツ(勝つ)サンド」を取り入れています。

☆季節の果物として、3月13日(火)に吉井町の「いちご」を取り入れています。他にも、「しらぬいみかん」を出す予定です。

☆3月19日(月)は「食育の日」です。佐世保産の「れんこん」「シイラ」「だいこん」「ほうれん草」、長崎県産の「干しわかめ」「えのきたけ」を取り入れた献立になっています。

**給食で使用する食材について**

佐世保産：米、牛乳、きゅうり、れんこん、だいこん、ほうれん草、レタス、いちご

長崎県産：にんじん、キャベツ、はくさい、ねぎ、ゆで干し大根、えのきたけ、しらぬいみかん

卒業おめでとう

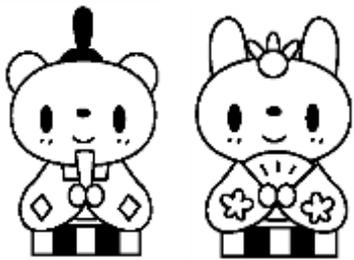
平均値	619
	24.3
摂取基準値	640
	24.0

**☆4月の給食のおしらせ☆**

4月の給食開始は、4月9日(月)からです。

※中学1年生は4月10日(火)からはじまります。

※小学1年生は16日(月)からはじまります。



平成30年3月



学校給食献立表



佐世保市立Cブロック中学校

日 曜日	主 食	献 立 名	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		1日 合計
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	Kcal
1 木	コッペパン	牛乳 大豆のトマト煮 ししゃもフライ コールスローサラダ	とりにく 鶏肉 大豆	たんぱく質	にんじん	きゅうり	キャベツ	さとう 砂糖 あぶら 油	808 32.5
2 金	ちらし寿司	牛乳 すまし汁 鮭の塩焼き 塩もみ野菜 ひなあられ	きんしよ たまご豆腐 錦糸卵 豆腐 さけ しおや 鮭の塩焼き	たんぱく質	にんじん	えのきたけ きゅうり	さとう 砂糖	さとう 砂糖 あぶら 油	683 28.6
5 月	ごはん	牛乳 けんちん汁 さばのしょうが煮 野菜炒め	とうふ あぶらあ 豆腐 油揚げ	たんぱく質	は 葉ねぎ ほうれん草	ごぼう ゆで干し大根	さとう 砂糖 あぶら 油	さとう 砂糖 あぶら 油	832 31.1
6 火	食パン	牛乳 ポテトと野菜のスープ トンカツ ゆでキャベツ 1食ソース	とりにく 鶏肉 トンカツ	たんぱく質	にんじん	コーン もやし キャベツ	さとう 砂糖 あぶら 油	さとう 砂糖 あぶら 油	752 31.6
7 水	ごはん	牛乳 肉みそおでん わかめときゅうりの酢の物	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ こめ 米みそ	たんぱく質	にんじん	きゅうり	さとう 砂糖 あぶら 油	さとう 砂糖 あぶら 油	766 25.2
8 木	パンパン	牛乳 タイピーエン ココア豆	ぶたにく たまご 豚肉 うすら卵	たんぱく質	は 葉ねぎ	キャベツ もやし	さとう 砂糖 あぶら 油 ごま 油	さとう 砂糖 あぶら 油 ごま 油	835 33.9
9 金	チキンカレー (麦ごはん)	牛乳 カラフルサラダ しらぬいみかん	とりにく 鶏肉	たんぱく質	にんじん	コーン しらぬい	さとう 砂糖 あぶら 油	さとう 砂糖 あぶら 油	848 23.4
12 月	赤飯	牛乳 かきたま汁 エビフライ おひたし バナナスティックケーキ	あすき 鶏卵 エビフライ	たんぱく質	は 葉ねぎ	コーン	さとう 砂糖 あぶら 油	さとう 砂糖 あぶら 油	767 26.3
13 火	黒砂糖パン	牛乳 カうどん ひじきサラダ いちご	とりにく 鶏肉 かまぼこ	たんぱく質	は 葉ねぎ	いちご	さとう 砂糖 あぶら 油	さとう 砂糖 あぶら 油	839 30.6
14 水	麦ごはん	牛乳 豆腐の中華煮 おかか炒め	とうふ ミートボール かつお節	たんぱく質	にんじん	はくさい	さとう 砂糖 あぶら 油	さとう 砂糖 あぶら 油	784 31.1
15 木	コッペパン	牛乳 コーンポタージュ フレンチサラダ	とりにく 鶏肉	たんぱく質	にんじん	コーン	さとう 砂糖 あぶら 油	さとう 砂糖 あぶら 油	747 28.9
16 金	ごはん	牛乳 筑前煮 さんまのゆずみそ煮 ごま酢あえ	とりにく 鶏肉 さんまゆずみそ煮	たんぱく質	にんじん	ごぼう もやし きゅうり	さとう 砂糖 あぶら 油	さとう 砂糖 あぶら 油	890 32.4
19 月	ごはん	牛乳 みそ汁 魚の甘辛煮 和風サラダ	とうふ シイラ むぎ 豆腐 シイラ 小麦みそ	たんぱく質	にんじん	だいこん	さとう 砂糖 あぶら 油	さとう 砂糖 あぶら 油	821 32.4
20 火	コッペパン	牛乳 ポトフ オムレツ もやしのソテー	ぶたにく 豚肉 オムレツ	たんぱく質	にんじん	もやし	さとう 砂糖 あぶら 油	さとう 砂糖 あぶら 油	727 33.2
22 木	はちみつパン	牛乳 レタスのスープ ラビオリのミートソース	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉	たんぱく質	にんじん	にんにく	さとう 砂糖 あぶら 油	さとう 砂糖 あぶら 油	745 31.1

**3月の献立について**

☆ひなまつりの行事食として、3月2日(金)に「ちらしすし」「ひなあられ」を取り入れています。

☆卒業のお祝いとして3月12日(月)に「赤飯」を取り入れています。

☆中学3年生の公立高校受験応援として、3月6日(火)に「セルフカツ(勝つ)サンド」を取り入れています。

☆季節の果物として、3月13日(火)に吉井町の「いちご」を取り入れています。他にも、「しらぬいみかん」を出す予定です。

☆3月19日(月)は「食育の日」です。佐世保産の「れんこん」「シイラ」「だいこん」「ほうれん草」、長崎県産の「干しわかめ」「えのきたけ」を取り入れた献立になっています。

**給食で使用する食材について**

佐世保産：米、牛乳、きゅうり、れんこん、だいこん、ほうれん草、レタス、いちご

長崎県産：にんじん、キャベツ、はくさい、ねぎ、ゆで干し大根、えのきたけ、しらぬいみかん

卒業おめでとう

平均値	803
	30.8
摂取基準値	820
	30.0

**☆4月の給食のおしらせ☆**

4月の給食開始は、4月9日(月)からです。

※中学1年生は4月10日(火)からはじまります。

※小学1年生は16日(月)からはじまります。

