



日 (曜)	こんだて 献立		からだをつくる (赤)		からだの調子を整える (緑)		ねつちから 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	7群 たんぱく質	8群 脂質		
1 (木)	コッペパン コンソメスープ チーズポテト	牛乳 いちご	とりにく レンズまめ ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー いちご	コッペパン じゃがいも	マーガリン	757 kcal 31.8g	
2 (金)	ちらしずし すまし汁 かおりあえ	牛乳 えびしゅうまい ひなあられ	きんしたまご おさかな えびしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう えだまめ だいこん しいたけ	こめ さとう ひなあられ		792 kcal 26.8g	
5 (月)	パーカーハウスパン とうもろこしのスープ 煮込みハンバーグ	牛乳 ゆでキャベツ	たまご とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう		たまねぎ レタス キャベツ コーン	パーカーハウスパン かたくりこ さとう		793 kcal 39.3g	
6 (火)	カツカレー (麦ごはん) りんごサラダ	牛乳	とりにく ローズとんかつ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース りんご はくさい きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	911 kcal 26.1g	
7 (水)	ごはん みそ汁 いわしのしょうが煮	牛乳 きんぴら	ぶたにく さつまあげ いわし むぎみそ	ぎゅうにゅう 干しわかめ	はねぎ にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう	こめ さとう	あぶら	833 kcal 30.0g	
8 (木)	コッペパン ちゃんぽん お魚ぎょうざ	牛乳 ミニトマト 一食豆	ぶたにく かまぼこ おさかな まめアラカルト	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ トマト	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン ちゃんぽんめん	あぶら	769 kcal 33.3g	
9 (金)	ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 ごまあえ	牛乳 はっさく	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	れんこん たまねぎ エリンギ もやし はっさく	こめ さといも さとう	あぶら いりごま	827 kcal 29.8g	
12 (月)	コッペパン マカロニのクリーム煮 ウィンナー キャベツのソテー	ぎゅうにゅう	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	コッペパン マカロニ こむぎこ じゃがいも	あぶら マーガリン	802 kcal 30.2g	
13 (火)	赤飯 野菜わん 魚のいそべ揚げ 塩もみきゅうり 焼きプリンタルト	牛乳 魚のいそべ揚げ	あずき かまぼこ しいら	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はねぎ	はくさい ごぼう きゅうり しめじ	こめ もちごめ こむぎこ パンこ やきプリンタルト	あぶら いりごま	876 kcal 34.5g	
14 (水)	そつぎょうしき 卒業式 									
15 (木)	はちみつパン ポークビーンズ しらす干し入りソテー	牛乳 チーズ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう しらすほし チーズ	にんじん こまつな トマト	たまねぎ キャベツ	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら	790 kcal 35.8g	
16 (金)	ごはん かきたま汁 さんまの梅煮	牛乳 おひたし	たまご さんま かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ さとう かたくりこ		768 kcal 28.2g	
19 (月)	コッペパン ボルシチ グリーンサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ キャベツ だいこん ピーツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	739 kcal 27.1g	
20 (火)	麦ごはん じゃがいものそばろ煮 干草厚焼き卵	牛乳 ゆかりあえ	あいびきにく さつまあげ ちくさあつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	822 kcal 27.4g	
21 (水)	しゅんぶん 春分の日 									
22 (木)	パインパン みそ煮込みうどん きびなごのてんぷら	牛乳 甘酢キャベツ	とりにく かまぼこ あぶらあげ むぎみそ あかみそ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう しいたけ キャベツ	パインパン うどん さとう	あぶら	829 kcal 32.5g	

* 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。

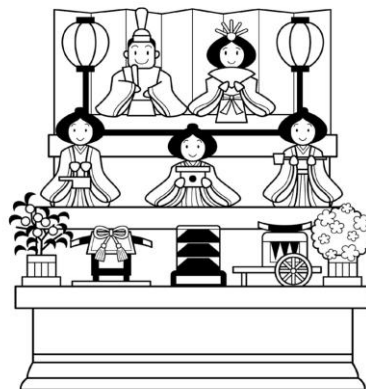
<佐世保市産>

精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ・アスパラガス
れんこん・いちご



<長崎県産>

にんじん・キャベツ・はくさい・ねぎ・だいこん・レタス・しめじ
しいたけ・エリンギ・ミニトマト・はっさく



ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

* 毎月19日は食育の日です。この日は佐世保市産の食材を献立に取り入れています。