

平成31年



3月

学校給食献立予定表



佐世保市立Aブロック小学校

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	たんぱく質	脂質		
1 (金)	ちらしずし すましじる あつやきたまご	ぎゅうにゅう ゆかりあえ ひなあられ	とうふ おさかなパスタ たまごやき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかじそ	たまねぎ きりほしだいこん しいたけ だいこん	こめ さとう ひなあられ		604 kcal 20.6g	いも
4 (月)	パン ちからうどん (もちいなり) ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ひじき	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり コーン	パン うどん さとう もちいなり	あぶら	668 kcal 24.2g	くだもの
5 (火)	カツカレー (むぎごはん) カラフルサラダ	ぎゅうにゅう いちご	とりひきにく ヒレカツ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ キャベツ グリーンピース えだまめ にんにく いちご りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	706 kcal 23.4g	こざかな
6 (水)	ごはん さといものふくめに あじのおやき	ぎゅうにゅう ごまあえ	とりにく あつあげ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく もやし	こめ さといも さとう	あぶら ごま	667 kcal 28.3g	かいそう
7 (木)	パーカーハウスパン レタスとたまごのスープ にこみハンバーグ	ぎゅうにゅう ゆできゃべつ スライスチーズ	たまご ハンバーグ	ぎゅうにゅう スライスチーズ	にんじん	たまねぎ レタス キャベツ コーン クリームコーン	パーカーハウスパン かたくりこ さとう	あぶら	644 kcal 30.7g	くだもの
8 (金)	ごはん みそしる ししゃもいそべあげ	ぎゅうにゅう あますあえ	とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう ししゃもフリッター	にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり はくさい	ごはん さとう	あぶら	634 kcal 20.6g	いも
11 (月)	しょくパン コンソメスープ チーズポテト	ぎゅうにゅう ミニトマト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ミニトマト	たまねぎ キャベツ セロリ	しょくパン じゃがいも アルファベットマカロニ	あぶら マーガリン	622 kcal 24.1g	まめ
12 (火)	ごはん チャーシュー豆腐 はるさめのすのもの (きんしたまご)	ぎゅうにゅう	ぶたにく あつあげ あかみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが エリンギ	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	681 kcal 27.4g	くだもの
13 (水)	せきはん やさいわん エビフライ こめこのカップケーキ	ぎゅうにゅう おひたし	とりにく かまぼこ あずき エビフライ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい ごぼう だいこん しめじ	こめ もちこめ こめこのカップケーキ	あぶら くろごま	619 kcal 22.4g	にゅうせいひん
14 (木)	コッパン さつまいものシチュー ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう はっさく	とりにく いんげんまめペースト	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン はっさく	コッパン さつまいも	あぶら	625 kcal 29.4g	さかな
15 (金)	ごはん かきたまじる さばのみそに	ぎゅうにゅう うらかみそぼろ	ぶたにく たまご さば みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう もやし こんにゃく しいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	624 kcal 23.9g	いも
18 (月)	はちみつパン みそちゃんぽん アスパラのサラダ	ぎゅうにゅう しらぬい	ぶたにく かまぼこ てんぷら あかみそ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン しらぬい	はちみつパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら	581 kcal 24.4g	たまご
19 (火)	 卒業式									
20 (水)	ぶたどん (むぎごはん) わかめときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう バナナ	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり エリンギ ねぶたねぎ こんにゃく バナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	664 kcal 24.0g	まめ
21 (木)	 春分の日									
22 (金)	 修了式									

* 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。栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

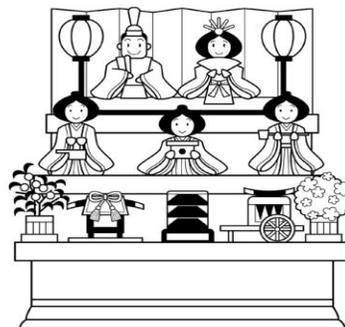
* 学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

<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・さつまいも
れんこん・キャベツ・だいこん・いちご

<長崎県産>

にんじん・はくさい・ねぎ・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(公家の間でやられていた)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、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。



日 (曜)	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 熟や力になる (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 たんぱく質 炭水化物	6群 脂肪	たんぱく質	脂肪		
1 (金)	ちらしずし すまし汁 厚焼玉子	牛乳 ゆかりあえ ひなあられ	とうふ おさかなパスタ たまごやき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかじそ	たまねぎ きりほしだいこん しいたけ だいこん	こめ さとう ひなあられ		763 kcal 25.3g	いも
4 (月)	パインパン かうどん (もちいなり) ひじきサラダ	牛乳	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり コーン	パインパン うどん さとう もちいなり	あぶら	869 kcal 30.7g	くだもの
5 (火)	カツカレー (麦ごはん) カラフルサラダ	牛乳 いちご	とりにく ヒレカツ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ キャベツ グリーンピース えだまめ にんにく いちご りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	947 kcal 32.3g	こざかな
6 (水)	ごはん 里芋のふくめ煮 あじの塩焼き	牛乳 ごまあえ	とりにく あつあげ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく もやし	こめ さといも さとう	あぶら ごま	831 kcal 32.9g	かいそう
7 (木)	パーカーハウスパン レタスと卵のスープ 煮込みハンバーグ	牛乳 ゆできゃべツ スライスチーズ	たまご ハンバーグ	ぎゅうにゅう スライスチーズ	にんじん	たまねぎ レタス キャベツ コーン クリームコーン	パーカーハウスパン かたくりこ さとう	あぶら	840 kcal 38.9g	くだもの
8 (金)	ごはん みそ汁 ししゃもいそべ揚げ	牛乳 甘酢あえ	とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう ししゃもフリッター	にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり はくさい	ごはん さとう	あぶら	826 kcal 25.7g	いも
11 (月)	食パン コンソメスープ チーズポテト	牛乳 ミニトマト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ミニトマト	たまねぎ キャベツ セロリ	しょくパン じゃがいも アルファベットマカロニ	あぶら マーガリン	739 kcal 28.4g	まめ
12 (火)	ごはん 家常豆腐 春雨の酢の物 (錦糸卵)	牛乳	ぶたにく あつあげ あかみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが エリンギ	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	863 kcal 33.6g	くだもの
13 (水)	赤飯 野菜わん エビフライ	牛乳 おひたし 米粉のカップケーキ	とりにく かまぼこ あずき エビフライ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい ごぼう だいこん しめじ	こめ もちごめ こめこのカップケーキ	あぶら くろごま	748 kcal 26.6g	にゅうせいひん
14 (木)	そつぎょうしき 卒業式									
15 (金)	ごはん かきたま汁 さばのみそ煮	牛乳 浦上そぼろ	ぶたにく たまご さば みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう もやし こんにゃく しいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	783 kcal 28.9g	いも
18 (月)	はちみつパン みそちゃんぽん アスパラのサラダ	牛乳 しらぬい	ぶたにく かまぼこ てんぷら あかみそ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ アスパラガス	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン しらぬい	はちみつパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら	769 kcal 31.6g	まめ
19 (火)	ごはん 五目豆 野菜炒め	牛乳 さんまの梅煮	とりにく あつあげ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん いんげん	ごぼう キャベツ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	918 kcal 34.6g	きのこ
20 (水)	豚丼 (麦ごはん) わかめときゅうりの酢の物	牛乳 バナナ	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり エリンギ ねぶたねぎ こんにゃく バナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	823 kcal 28.9g	くだもの
21 (水)	しゅんぶん ひ 春分の日									
22 (木)	しゅうりょうしき 修了式									

* 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>

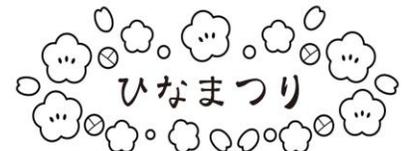
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ・アスパラガス・さつまいも
れんこん・キャベツ・だいこん・いちご



<長崎県産>

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

* 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。



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(公家の間でやられていた)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。