

平成31年 3月

学校給食献立表

佐世保市立Cブロック小学校

日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる（赤）		体の調子を整える（緑）		熱や力になる（黄）		[kcal] たんぱく質
			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）	
1 金	ちらし寿司	牛乳 すまし汁 きびなご天ぷら 塩もみ野菜 ひなあられ	とうふ 赤かまぼこ	MILK きびなご	は葉ねぎ ごぼう 切干大根	生しいたけ はくさい	さとう 砂糖	あぶら 油	581 19.4
4 月	ごはん	牛乳 五目煮 昆布和え しらぬいみかん	とりにく 鶏肉 厚揚げ 大豆	MILK 昆布	いんげん ほうれん草	板こんにやく れんこん ごぼう キャベツ しらぬいみかん	さとう 砂糖	あぶら 油	651 24.5
5 火	食パン	牛乳 コンソメスープ チキンカツ ゆでキャベツ 1食リ・スライサー（中学校のみ）	とりにく 鶏肉	MILK	こまつな 小松菜	コーン キャベツ	じゃがいも	あぶら 油	603 26.7
6 水	麦ごはん	牛乳 みそ汁 さばのみぞれ煮 茎わかめのきんぴら	とうふ 麦みそ さば 豚肉	MILK 茎わかめ	は葉ねぎ いんげん	ごぼう えのきたけ つきこんにやく れんこん	さとう 砂糖	あぶら 油	696 24.2
7 木	コッペパン	牛乳 スパゲティナポリタン りんごサラダ	ウインナー	MILK	は葉ねぎ いんげん	しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	さとう 砂糖	あぶら 油	614 22.5
8 金	ごはん	牛乳 もずくのかきたま汁 さんまのかぼすレモン煮 おひたし	たまご とうふ さんま	MILK もずく	は葉ねぎ ほうれん草	生しいたけ だいこん	さとう 砂糖	あぶら 油	646 24.1
11 月	チキンカレー （麦ごはん）	牛乳 大根サラダ はっさく	とりにく 鶏肉	MILK	は葉ねぎ いんげん	グリーンピース だいこん じゃがいも 黄ピーマン はっさく	さとう 砂糖	あぶら 油	656 18.1
12 火	はちみつパン	牛乳 ちゃんぽん 大豆といりこの佃煮 いちご	とりにく 豚肉 赤かまぼこ 大豆	MILK いりこ	は葉ねぎ いちご	キャベツ もやし いちご	さとう 砂糖	あぶら 油	611 30.1
13 水	赤飯	牛乳 けんちん汁 鮭塩焼き ゆかりあえ 焼きプリンタルト	あずき とうふ あぶら 揚げ 鮭	MILK	は葉ねぎ 生しいたけ	だいこん ごぼう キャベツ	さとう 砂糖	あぶら 油	651 24.6
14 木	コッペパン	牛乳 レタスのスープ 白身魚フライ ひじきサラダ	とりにく 鶏肉 しらみ かな 白身魚	MILK ひじき	こまつな 小松菜	レタス きゅうり コーン	さとう 砂糖	あぶら 油	590 26.2
15 金	ごはん	牛乳 親子煮 酢みそ和え いちご	たまご 鶏肉 てんぷら 高野豆腐 米みそ	MILK わかめ	いんげん	板こんにやく たけのこ はくさい いちご	さとう 砂糖	あぶら 油	628 23.1
18 月	ごはん	牛乳 わかめスープ 回鍋肉 しらぬいみかん	とりにく 豚肉 お魚ボール 赤みそ	MILK わかめ	赤ピーマン 青ピーマン	えのきたけ キャベツ しょうが しらぬいみかん	さとう 砂糖	あぶら 油	643 23.7
19 火	黒砂糖パン	牛乳 ポテトと野菜のスープ ラビオリのミートソース	とりにく 鶏肉 豚ひき肉	MILK	トマト	しめじ グリーンピース	さとう 砂糖	あぶら 油	610 26.6
20 水	ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 いわしのしょうが煮 ブロッコリーのおひたし	とりにく 鶏肉 厚揚げ	MILK	いんげん ブロッコリー	板こんにやく れんこん だいこん 生しいたけ	さとう 砂糖	あぶら 油	699 26.5

3月の献立について

○ひなまつりの行事食として、1日に「ちらしずし」「ひなあられ」を取り入れています。

○5日は、「セルフカツサンド」の献立としています。

○卒業のお祝いとして13日に「赤飯」「焼きプリンタルト」を取り入れています。

○12日と15日は、季節の果物、佐世保市吉井産の「いちご」を予定しています。

○「食育の日」前日の18日に、県内産の「干しわかめ」「えのきたけ」を使った「わかめスープ」、佐世保産の「キャベツ」を使った「回鍋肉（ホイコーロー）」、県内産の「しらぬいみかん」を取り入れています。

給食で使用する食材について

佐世保産：米・牛乳・キャベツ・きゅうり・
だいこん・さつまいも・レタス・
れんこん・いちご長崎県産：にんじん・はくさい・切干大根・
ねぎ・干しわかめ・えのきたけ・
しめじ・生しいたけ・しらぬいみかん

4月の給食のお知らせ

4月の給食開始は、4月9日（火）からです。※中学1年生は10日（水）からはじまります。※小学1年生は16日（火）からはじまります。

小学校

平均値

634

24.3

摂取基準値

650

26.8

平成31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	体をつくる（赤）		体の調子を整える（緑）		熱や力になる（黄）		[kcal] たんぱく質
			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）	
1 金	ちらし寿司	牛乳 すまし汁 きびなご天ぷら 塩もみ野菜 ひなあられ	とうふ 赤かまぼこ	MILK きびなご	葉ねぎ ごぼう 切干大根	生しいたけ はくさい	さとう 砂糖	ひなあられ	730 23.6
4 月	ごはん	牛乳 五目煮 昆布和え しらぬいみかん	とりにく 鶏肉 厚揚げ 大豆	MILK 昆布	いんげん ほうれん草	板こんにやく れんこん ごぼう キャベツ しらぬいみかん	さとう 砂糖	あぶら 油	819 29.7
5 火	食パン	牛乳 コンソメスープ チキンカツ ゆでキャベツ 1食リ・スライサー（中学校のみ）	とりにく 鶏肉 チキンカツ	MILK スライスチーズ	小松菜 コーン キャベツ	生しいたけ	じゃがいも	あぶら 油	797 35.6
6 水	麦ごはん	牛乳 みそ汁 さばのみぞれ煮 茎わかめのきんぴら	とうふ 麦みそ さば 豚肉	MILK 茎わかめ	葉ねぎ いんげん	ごぼう えのきたけ つきこんにやく れんこん	さとう 砂糖	あぶら 油	897 30.2
7 木	コッペパン	牛乳 スパゲティナポリタン りんごサラダ	ウインナー	MILK	いんげん	しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	さとう 砂糖	あぶら 油	772 27.5
8 金	ごはん	牛乳 もずくのかきたま汁 さんまのかぼすレモン煮 おひたし	たまご とうふ さんま	MILK もずく	葉ねぎ ほうれん草	生しいたけ だいこん	さとう 砂糖	あぶら 油	792 28.9
11 月	チキンカレー （麦ごはん）	牛乳 大根サラダ はっさく	とりにく 鶏肉	MILK	葉ねぎ	グリーンピース だいこん じゃがいも 黄ピーマン はっさく	さとう 砂糖	あぶら 油	829 21.9
12 火	はちみつパン	牛乳 ちゃんぽん 大豆といりこの佃煮 いちご	とりにく 豚肉 赤かまぼこ 大豆	MILK いりこ	葉ねぎ いちご	キャベツ もやし ちゃんぽんめん	さとう 砂糖	あぶら 油	773 37.5
13 水	赤飯	牛乳 けんちん汁 鮭塩焼き ゆかりあえ 焼きプリンタルト	あずき とうふ あぶら 揚げ 鮭	MILK	葉ねぎ	だいこん ごぼう 生しいたけ キャベツ	さとう 砂糖	あぶら 油	774 27.7
14 木	コッペパン	牛乳 レタスのスープ 白身魚フライ ひじきサラダ	とりにく 鶏肉 しらす 白身魚	MILK ひじき	小松菜	レタス きゅうり コーン	さとう 砂糖	あぶら 油	791 28.0
15 金	ごはん	牛乳 親子煮 酢みそ和え いちご	たまご 鶏肉 てんぷら 高野豆腐 米みそ	MILK わかめ	いんげん	板こんにやく たけのこ はくさい いちご	さとう 砂糖	あぶら 油	806 28.9
18 月	ごはん	牛乳 わかめスープ 回鍋肉 しらぬいみかん	とりにく 豚肉 お魚ボール 赤みそ	MILK わかめ	赤ピーマン 青ピーマン	えのきたけ キャベツ しょうが しらぬいみかん	さとう 砂糖	あぶら 油	814 34.5
19 火	黒砂糖パン	牛乳 ポテトと野菜のスープ ラビオリのミートソース	とりにく 鶏肉 豚ひき肉	MILK	トマト	しめじ グリーンピース	さとう 砂糖	あぶら 油	882 32.3
20 水	ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 いわしのしょうが煮 ブロッコリーのおひたし	とりにく 鶏肉 厚揚げ	MILK	いんげん ブロッコリー	板こんにやく れんこん 生しいたけ	さとう 砂糖	あぶら 油	

3月の献立について

- ひなまつりの行事食として、1日に「ちらしずし」「ひなあられ」を取り入れています。
- 5日は、「セルフカツサンド」の献立としています。
- 卒業のお祝いとして13日に「赤飯」「焼きプリンタルト」を取り入れています。
- 12日と15日は、季節の果物、佐世保市吉井産の「いちご」を予定しています。
- 「食育の日」前日の18日に、県内産の「干しわかめ」「えのきたけ」を使った「わかめスープ」、佐世保産の「キャベツ」を使った「回鍋肉（ホイコーロー）」、県内産の「しらぬいみかん」を取り入れています。

給食で使用する食材について

- 佐世保産:** 米・牛乳・キャベツ・きゅうり・だいこん・さつまいも・レタス・れんこん・いちご
- 長崎県産:** にんじん・はくさい・切干大根・ねぎ・干しわかめ・えのきたけ・しめじ・生しいたけ・しらぬいみかん

4月の給食のお知らせ

- 4月の給食開始は、4月9日（火）からです。
 ※中学1年生は10日（水）からはじまります。
 ※小学1年生は16日（火）からはじまります。



中学校
平均値
800
29.9
摂取基準値
830
34.2