



日 (曜)	こんだて 献立		からだをつくる(赤)		からだちょうしとどの 体の調子を整える(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	kcal	たんぱく質		
2 (月)	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	ハンバーグ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	レタス たまねぎ キャベツ コーン	パーカーハウスパン かたくりこ さとう	あぶら	648 kcal 29.1g	 さかな
3 (火)	ちらしずし(きんしたまご) すましじる えびフライ	ぎゅうにゅう ゆかりあえ ひなあられ	きんしたまご とうふ かまぼこ えびフライ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかじそ (ゆかり)	たまねぎ ごぼう きりほしだいこん だいこん	こめ さとう ひなあられ	あぶら	575 kcal 20.1g	 いも
4 (水)	ごはん ふくめに あじのおおやき	ぎゅうにゅう こますあえ	とりにく あつあげ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい こんにゃく れんこん きゅうり	こめ さとう さとう	あぶら ごま	651 kcal 28.2g	 きのこ
5 (木)	コッペパン マカロニのクリームに ほうれんそうのソテー いちご	ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ もやし いちご	コッペパン じゃがいも マカロニ こむぎこ	あぶら バター	655 kcal 24.5g	 まめ・まめせいひん
6 (金)	カツカレーライス (むぎごはん) りんごサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく トンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	730 kcal 21.4g	 たまご
9 (月)	コッペパン ちからうどん カラフルサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく かまぼこ もちいなり	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ あかピーマン	たまねぎ はくさい キャベツ えだまめ	コッペパン うどん さとう	あぶら	662 kcal 26.0g	 こざかな
10 (火)	ごはん チャーシュー豆腐 ちゅうかふうあえもの	ぎゅうにゅう オレンジ	ぶたにく あつあげ あかみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ きゅうり しょうが エリンギ セロリー オレンジ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	672 kcal 24.4g	 にゅうせいひん
11 (水)	むぎごはん のっぺいじる くきわかめのいために	ぎゅうにゅう さんまのかんろに	とりにく あぶらあげ さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん はねぎ	しいたけ ごぼう だいこん こんにゃく	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	640 kcal 24.3g	 やさしい
12 (木)	コッペパン まめとウインナーのトマトに オムレツ	ぎゅうにゅう もやしのソテー	ウインナー だいす オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	689 kcal 29.1g	 くだもの
13 (金)	せきはん やさいわん ししゃもいそのかフライ おひたし	ぎゅうにゅう りんごのタルト	とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも いそのかフライ	ほうれんそう にんじん	はくさい キャベツ きゅうり	こめ もちこめ あずき さとう りんごのタルト	あぶら くろごま	692 kcal 23.4g	 にく
16 (月)	パンパン ちゃんぽん だいすといりこのつくだに	ぎゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ さつまあげ だいす	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	パンパン さとう ちゃんぽんめん	あぶら	621 kcal 28.6g	 たまご
17 (火)	ごはん みそじる きんぴら	ぎゅうにゅう いわしのおかか ミニぶどうゼリー	とうふ あぶらあげ いわし むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	はくさい だいこん ごぼう	こめ さつまいも さとう ぶどうゼリー	あぶら ごま	662 kcal 21.9g	 きのこ
18 (水)	そつぎょうしき 卒業式									
19 (木)	しょくパン せんざりやさいのスープ さばのカレーあげ	ぎゅうにゅう りんごジャム しおもみきゅうり	とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー きゅうり	しょくパン かたくりこ りんごジャム	あぶら	655 kcal 28.5g	 かいそう
20 (金)	しゅんぶん 春分の日									
23 (月)	たまごパン スパゲティミートソース アスパラサラダ	ぎゅうにゅう しらぬい	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ キャベツ しめじ しらぬい	たまごパン スパゲティ さとう	あぶら	653 kcal 24.4g	 しゅじつ
24 (火)	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。栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

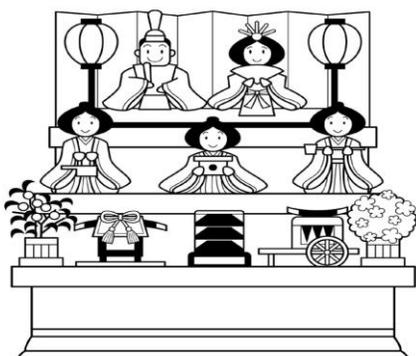
* 学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	
650 kcal	26.8g

★今月の献立紹介★

- 3月3日はひなまつりです。給食では「ちらしずし」「ひなあられ」があります。
- 季節の果物「いちご」が5日(木)、「しらぬい(みかん)」が23日(月)にあります。
- 13日(金)は6年生の卒業のお祝いで、「赤飯」「りんごのタルト」があります。
- 毎月19日は食育の日。今月は長崎県産の「さば」を使った新献立「さばのカレー揚げ」があります。

6年生のみなさん
卒業おめでとうございます



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。

★今月の地元の食材★

【佐世保産】

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

【長崎県産】

茎わかめ・わかめ・大豆・さば・にんじん
はくさい・葉ねぎ・だいこん・切り干しだいこん
しらぬい(みかん)・しめじ・しいたけ・エリンギ





日 (曜)	献立	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		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			
2 (月)	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 ゆでキャベツ スライスチーズ	ハンバーグ たまご	牛乳 チーズ	にんじん レタス たまねぎ キャベツ コーン	パーカーハウスパン かたくりこ さとう	あぶら	854 kcal 37.0g	さかな	
3 (火)	ちらしずし(錦系卵) すまし汁 えびフライ	牛乳 ゆかりあえ ひなあられ	きんしたまご とうふ かまぼこ えびフライ	牛乳 わかめ	にんじん あかじそ (ゆかり) だいこん	たまねぎ ごぼう しいたけ きりぼしだいこん だいこん	こめ さとう ひなあられ	730 kcal 24.4g	いも	
4 (水)	ごはん 含め煮 あじの塩焼き	牛乳 ごま酢あえ	とりにく あつあげ あじ	牛乳	にんじん いんげん	はくさい こんにゃく れんこん きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら ごま	828 kcal 35.1g	きのこ
5 (木)	コッペパン マカロニのクリーム煮 ほうれん草のソテー	牛乳 いちご	とりにく	牛乳 こなチーズ	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ もやし いちご	コッペパン じゃがいも マカロニ こむぎこ	あぶら バター	817 kcal 30.0g	まめ・まめせいひん
6 (金)	カツカレーライス (麦ごはん) りんごサラダ	牛乳	とりひきにく トンカツ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	923 kcal 25.8g	たまご
9 (月)	コッペパン かうどん カラフルサラダ	牛乳	とりにく かまぼこ もちいなり	牛乳	にんじん はねぎ あかピーマン	たまねぎ はくさい キャベツ えだまめ	コッペパン うどん さとう	あぶら	837 kcal 32.4g	こざかな
10 (火)	ごはん チャーシュー豆腐 中華風あえ物	牛乳 オレンジ	ぶたにく あつあげ あかみそ さつまあげ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり しょうが エリンギ セロリー オレンジ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	851 kcal 30.0g	にゅうせいひん
11 (水)	麦ごはん のっぺい汁 さんまのかんろ煮 茎わかめの炒め煮	牛乳	とりにく あぶらあげ さんま ぶたにく	牛乳 くきわかめ	にんじん いんげん はねぎ	しいたけ ごぼう だいこん こんにゃく	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ	あぶら	807 kcal 29.6g	やさい
12 (木)	コッペパン 豆とウィンナーのトマト煮 オムレツ	牛乳 もやしのソテー	ウィンナー だいす オムレツ	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	850 kcal 35.5g	くだもの
13 (金)	赤飯 野菜わん ししゃも磯の香フライ	牛乳 りんごのタルト おひたし	とうふ かまぼこ	牛乳 ししゃも いそのかフライ	ほうれん草 にんじん	はくさい キャベツ きゅうり	こめ もちこめ あすき さとう りんごのタルト	あぶら くろごま	865 kcal 29.3g	にく
16 (月)	パン ちゃんぽん 大豆といりこのつくだ煮	牛乳 ヨーグルト	ぶたにく かまぼこ さつまあげ だいす	牛乳 いりこ ヨーグルト	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	パン さとう ちゃんぽんめん	あぶら	877 kcal 39.6g	たまご
17 (火)	卒業式									
18 (水)	ごはん 親子煮 いそかあえ	牛乳 バナナ	こうやとうふ たまご とりにく かまぼこ	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし えだまめ バナナ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	839 kcal 31.7g	きのこ
19 (木)	食パン せん切り野菜のスープ さばのカレー揚げ	牛乳 りんごジャム 塩もみきゅうり	とりにく さば	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー きゅうり	しょくパン かたくりこ りんごジャム	あぶら	830 kcal 34.6g	かいそう
20 (金)	春分の日									
23 (月)	たまごパン スパゲティミートソース アスパラサラダ	牛乳 しらぬい	あいびぎにく	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ キャベツ しめじ しらぬい	たまごパン スパゲティ さとう	あぶら	875 kcal 32.1g	しゅじつ
24 (火)	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。

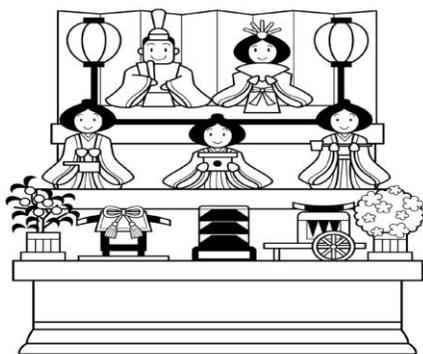
* 学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	
830 kcal	34.2g

★今月の献立紹介★

- 3月3日はひなまつりです。給食では「ちらしずし」「ひなあられ」があります。
- 季節の果物「いちご」が5日(木)、「しらぬい(みかん)」が23日(月)にあります。
- 3年生への応援メニューで6日(金)「カツ(勝つ)カレーライス」、9日(月)「かうどん」があります。
- 13日(金)は3年生の卒業のお祝いで、「赤飯」「りんごのタルト」があります。
- 毎月19日は食育の日。今月は長崎県産の「さば」を使った新献立「さばのカレー揚げ」があります。

**3年生のみなさん
卒業おめでとう
ございます**



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。

★今月の地元の食材★

【佐世保産】

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

【長崎県産】

茎わかめ・わかめ・大豆・さば・にんじん
はくさい・葉ねぎ・だいこん・切り干しだいこん
しらぬい(みかん)・しめじ・しいたけ・エリンギ

