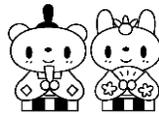


令和2年



# 3月 学校給食予定献立表

佐世保市立Bブロック小学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん いりこのつくだに いちごジャム	てんぷら ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	パン ちゃんぽん いちごジャム さとう	あぶら	631 28.7	
3 (火)	ちらしずし ぎゅうにゅう すましじる しろみざかなフライ ゆかりあえ ひなあられ	しろみフライ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん れんこん たまねぎ きりほしだいこん	こめ ひなあられ さとう	あぶら	602 20.2	
4 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ やさしいため りんご	とりにく さかなソーセージ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	りんご キャベツ とうもろこし	たまねぎ クリームコーン	パン じゃがいも	あぶら	674 24.7
5 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる さばのしおやき おひたし しらぬい	さば あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	しらぬい こんにゃく だいこん	こめ むぎ さとう さといも でんぷん		631 27.1	
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう カツどん トンカツ あますあえ	トンカツ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ふかねぎ エリンギ	こめ さとう でんぷん	あぶら	644 23.8	
9 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう こめこととうにゅうのポタージュ ツナサラダ ツナ	とうにゅう ツナ とりにく しらはまめペースト	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	だいこん きゅうり たまねぎ レモン	パン じゃがいも こめ さとう	あぶら	641 25.2	
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とうふだんごじる いわしおかかに きりほしだいこんのもの いちご	いわし とうふ とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ いちご つきこんにゃく きりほしだいこん	こめ しらたまご さとう	あぶら	658 24.1	
11 (水)	こめこパン ぎゅうにゅう わふうスパゲティ アスパラサラダ しらぬい	ぶたにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん ほうれんそう	しらぬい たまねぎ しめじ とうもろこし	パン スパゲティ さとう	あぶら	658 25.9	
12 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー ほうれんそうのソテー こめこのカップケーキ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし エリンギ	こめ むぎ じゃがいも カップケーキ	あぶら	746 20.2	
13 (金)	せきはん ぎゅうにゅう やさいわん とりのたつたあげ こうはくなくます	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい しょうが たまねぎ しめじ	こめ あずき もちごめ でんぷん さとう	あぶら	697 26.7	
16 (月)	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう レタスのスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	ハンバーグ つみれ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ レタス たまねぎ	パン はるさめ さとう		651 30.6	
17 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ナムル(きんしたまご)	やきどうふ あいびきにく きんしたまご あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ きゅうり しょうが もやし エリンギ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ラー油	683 28.9	
18 (水)	卒業証書授与式								
19 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる あじのにつけ しおもみきゅうり	あじ むぎみそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	きゅうり だいこん こんにゃく ふかねぎ しょうが	こめ さといも さとう		600 27.3	
23 (月)	パインパン ぎゅうにゅう ラビオリスープ オムレツ こまつなのソテー やきプリンタルト	オムレツ ウイナー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン やきプリンタルト じゃがいも ラビオリ	あぶら	732 27.2	

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

## 3月3日は

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。給食では、ひなまつりにちなんで、ちらしずしやひなあられが登場します。

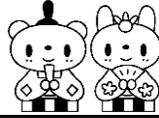


## まいつき19にちは しょくいくのひ

学校給食 摂取基準  
650 kcal  
26.8g

**食材・献立について(予定)**  
※天候 や価格により変更の場合があります。  
★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・だいこん・れんこん・パセリ・レタス・キャベツ・いちご  
★長崎県産：にんじん・はくさい・きりほしだいこん・しめじ・エリンギ・ねぎ・しらぬい  
★13日(金)は卒業お祝い献立です。  
★19日(木)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

令和2年



# 3月 学校給食予定献立表

佐世保市立Bブロック中学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 (月)	コッペパン 牛乳 ちゃんぽん いりこの佃煮 いちごジャム	てんぷら ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	パン ちゃんぽん いちごジャム さとう	あぶら	796 35.7	
3 (火)	ちらしずし 牛乳 すまし汁 白身魚フライ ゆかりあえ ひなあられ	しろみフライ とつふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん れんこん たまねぎ きりほしだいこん	こめ ひなあられ さとう	あぶら	735 23.9	
4 (水)	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ 野菜炒め りんご	とりにく さかなソーセージ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	りんご キャベツ とうもろこし	たまねぎ クリームコーン	パン じゃがいも	あぶら	829 30.1
5 (木)	麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 さばの塩焼き おひたし しらぬい	さば あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	しらぬい こんにゃく だいこん	こめ むぎ さとう さといも てんぷん		789 33.0	
6 (金)	ごはん 牛乳 カツ丼 トンカツ 甘酢和え	トンカツ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ふかねぎ はくさい エリンギ	こめ さとう てんぷん	あぶら	837 30.3	
9 (月)	コッペパン 牛乳 米粉と豆乳のポタージュ ツナサラダ ツナ	とうにゅう ツナ とりにく しらはなまめペースト	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	だいこん きゅうり たまねぎ レモン	パン じゃがいも こめ さとう	あぶら	795 30.7	
10 (火)	ごはん 牛乳 豆腐団子汁 いわしおかか煮 切り干し大根の煮物	いわし とうふ とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きりほしだいこん はくさい つきこんにゃく	こめ しらたまこ さとう	あぶら	826 29.3	
11 (水)	米粉パン 牛乳 和風スパゲティ アスパラサラダ しらぬい 角チーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	アスパラガス にんじん ほうれんそう	しらぬい きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし	パン スパゲティ さとう	あぶら	784 32.1	
12 (木)	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー ほうれん草のソテー 米粉のカップケーキ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ エリンギ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも カップケーキ	あぶら	922 24.2	
13 (金)	赤飯 牛乳 野菜わん 鶏の竜田揚げ 紅白なます いちご	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい しょうが たまねぎ いちご	こめ あずき もちごめ てんぷん さとう	あぶら	912 34.8	
16 (月)	パーカーハウスパン 牛乳 レタスのスープ 煮込ハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	ハンバーグ つみれ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ レタス たまねぎ	パン はるさめ さとう		858 39.0	
17 (火)	卒業証書授与式								
18 (水)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ きびなごごまフライ ブロッコリーサラダ りんご	だいにく ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご	ブロッコリー ダイストマト にんじん	りんご キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら	872 36.1	
19 (木)	ごはん 牛乳 豚汁 あじの煮付け 塩もみきゅうり ミニゼリー2種	あじ むぎみそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	きゅうり だいこん こんにゃく ふかねぎ しょうが	こめ さといも さとう ゼリー		770 30.8	
23 (月)	パイナップルパン 牛乳 ラビオリスープ オムレツ 小松菜のソテー 焼きプリンタルト	オムレツ ウイナー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン 焼きプリンタルト じゃがいも ラビオリ	あぶら	945 34.4	

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

## 3月3日は

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。給食では、ひなまつりにちなんで、ちらしずしやひなあられが登場します。



まいつき19にちは  
しょくいくのひ

### 食材・献立について(予定)

※天候 や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・だいこん・れんこん・パセリ・レタス・キャベツ・いちご
- ★長崎県産：にんじん・はくさい・きりほしだいこん・しめじ・エリンギ・ねぎ・しらぬい
- ★13日(金)は卒業お祝い献立です。
- ★19日(木)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

学校給食  
摂取基準  
830  
kcal  
34.2g