

令和2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）		たんぱく質 小
			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）	
2月	ちらし寿司	牛乳 すまし汁 いか天ぷら ゆかりあえ ひなあられ	豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ	こめ 砂糖	あぶら油	633
3月	コッペパン	牛乳 ポークビーンズ 野菜ソテー いちごジャム しらぬい	大豆 豚肉	牛乳	にんじん	しらぬい たまねぎ	パン ジャがいも	あぶら油	642
4月	ごはん	牛乳 春雨汁 さんまのみぞれ煮 甘酢あえ	鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ	こめ 砂糖	あぶら油	630
5月	黒砂糖パン	牛乳 五目うどん おかか炒め りんご	鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ キャベツ ごぼう	パン	あぶら油	609
6月	ごはん	牛乳 肉じゃが さけの塩焼き 昆布和え	豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん	こめ 砂糖	あぶら油	640
9月	麦ごはん	牛乳 カツ丼 (一口チキンカツ) ひじきサラダ	鶏 かつおぶし	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	こめ 麦 砂糖	あぶら油	654
10月	パン	牛乳 スパゲティナポリタン カラフルサラダ 型抜きチーズ	ウインナー	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ	パン 砂糖	あぶら油	707
11月	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 中華風和え物 しらぬい	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり セロリ	こめ 砂糖	ごま油	677
12月	はちみつパン	牛乳 ミートボールのクリーム煮 ツナ入りソテー 米粉のカップケーキ	ミートボール	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ もやし	パン ジャがいも	あぶら油	690
13月	赤飯	牛乳 かきたま汁 いちご しいらのレモンソースづけ 塩もみ野菜	豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	こめ もち米 砂糖	あぶら油	653
16月	麦ごはん	牛乳 ビーフカレー フレンチサラダ りんご	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	こめ 麦 砂糖	あぶら油	705
17月	コッペパン	牛乳 ちゃんぽん ココア豆 パナナ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	パン 砂糖 片栗粉	あぶら油	624
18月	ごはん	牛乳 豚汁 ししゃもフライ 茎わかめの炒め煮	豚肉 あぶら油揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう	こめ 砂糖	あぶら油	651
19月	食パン	牛乳 せん切り野菜のスープ チリコンカーン オレンジ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン	あぶら油	626
23月	ごはん	牛乳 すきやき 厚焼き卵 甘酢大根	豆腐 牛肉	牛乳	にんじん	はくさい だいこん	こめ 砂糖	あぶら油	713

今月の献立について

- 3月3日はひなまつりです。行事食として、3月2日(月)に「ちらしずし」「ひなあられ」を予定しています。
- 6年生、中学3年生卒業のお祝いとして、13日(金)に「赤飯」でお祝いメニューです。
- 季節の果物「いちご」を13日(金)にとり入れています。地元「吉井町」のいちごを予定しています。
- 食育の日(19日)の献立として、県内産の「大豆」を使った「チリコンカーン」を予定しています。

※今年度最後の給食は23日(月)までです※

今月の食材

佐世保産: キャベツ・きゅうり・れんこん
だいこん・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
しらぬいみかん

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

4月の給食のおしらせ

4月の給食開始は、4月7日(火)からです。
※中学1年生は 8日(水)からはじまります。
※小学1年生は 14日(火)からはじまります。



小学校
平均値
642
25.3
摂取基準値
650
26.8

令和2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）		1献立 - kcal たんぱく質g
			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）	
2月	ちらし寿司	牛乳 すまし汁 いか天ぷら ゆかりあえ ひなあられ	豆腐 鶏肉 いか天ぷら	牛乳	にんじん ねぎ しそ	きゅうり たまねぎ 切り干し大根 れんこん	こめ 砂糖 米 砂糖	あぶら 油	770 28.0
3火	コッペパン	牛乳 ポークビーンズ 野菜ソテー いちごジャム しらぬい	大豆 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	しらぬい たまねぎ キャベツ しめじ	パン ジャがいも 砂糖 ジャム	あぶら 油	749 30.2
4水	ごはん	牛乳 春雨汁 さんまのみぞれ煮 甘酢あえ	鶏肉 さんまのみぞれ煮	牛乳	にんじん わかめ	きゅうり たまねぎ はくさい もやし	こめ 砂糖 米 砂糖 春雨	あぶら 油	765 26.9
5木	黒砂糖パン	牛乳 五目うどん おかか炒め りんご	鶏肉 ちくわ 油揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん ねぎ こまつな 小松菜	たまねぎ キャベツ ごぼう りんご えのきだけ えだまめ	パン うどん	あぶら 油	765 31.3
6金	ごはん	牛乳 肉じゃが さけの塩焼き 昆布和え	豚肉 てんぷら 鮭の塩焼き 昆布	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん こんにゃく	たまねぎ だいこん こんにゃく	こめ 砂糖 米 砂糖	あぶら 油	834 33.7
9月	むぎ麦ごはん	牛乳 カツ丼 (一口チキンカツ) ひじきサラダ	鶏 かつまほこ チキンカツ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり エリンギ コーン	こめ 小麦 砂糖 米 小麦 砂糖 片栗粉	あぶら 油	826 32.2
10火	パンパン	牛乳 スパゲティナポリタン カラフルサラダ 型抜きチーズ	ウインナー かため 型抜きチーズ	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー トマト	たまねぎ エリンギ コーン	パン 砂糖 スパゲティ	あぶら 油	886 32.5
11水	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 中華風和え物 しらぬい	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり セロリ しょうが エリンギ しらぬい	こめ 砂糖 米 砂糖 片栗粉	あぶら 油	853 33.9
12木	はちみつパン	牛乳 ミートボールのクリーム煮 ツナ入りソテー 米粉のカップケーキ	ミートボール ツナ	牛乳	にんじん バセリ ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり レモン	パン ジャがいも 砂糖 カップケーキ	あぶら 油	850 30.8
13金	赤飯	牛乳 かきたま汁 いちご しいらのレモンソースづけ 塩もみ野菜	豆腐 たまご 卵 ししいら	牛乳	にんじん こまつな 小松菜	たまねぎ きゅうり はくさい イチゴ レモン	こめ もち米 砂糖 米 もち米 砂糖 片栗粉 あずき	あぶら 油	806 35.6
16月	むぎ麦ごはん	牛乳 ビーフカレー フレンチサラダ りんご	牛肉 きゅうり 牛肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ りんご にんにく	こめ 小麦 砂糖 米 小麦 砂糖 ジャがいも	あぶら 油	890 23.9
17火	コッペパン	牛乳 ちゃんぽん ココア豆 パナナ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ パナナ	パン 砂糖 片栗粉 砂糖 片栗粉 ちゃんぽん麺 ココア	あぶら 油	772 32.8
18水	ごはん	牛乳 豚汁 ししゃもフライ 茎わかめの炒め煮	豚肉 あぶらあけ 油揚げ 茎わかめ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう れんこん しょうが	こめ 砂糖 米 砂糖 望手	あぶら 油	849 28.0
19木	食パン	牛乳 せん切り野菜のスープ チリコンカーン オレンジ	ポークビッツ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん こまつな 小松菜 トマト	たまねぎ キャベツ オレンジ にんにく	パン レッドキドニー	あぶら 油	772 33.3
23月	ごはん	牛乳 すきやき 厚焼き卵 甘酢大根	豆腐 牛肉 あつや 厚焼き卵	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい だいこん こんにゃく しめじ	こめ 砂糖 米 砂糖 マロニー	あぶら 油	904 33.6

今月の献立について

- 3月3日はひなまつりです。行事食として、3月2日(月)に「ちらし寿司」「ひなあられ」を予定しています。
- 6年生、中学3年生卒業のお祝いとして、13日(金)に「赤飯」でお祝いメニューです。
- 季節の果物「いちご」を13日(金)にとり入れています。地元「吉井町」のいちごを予定しています。
- 食育の日(19日)の献立として、県内産の「大豆」を使った「チリコンカーン」を予定しています。

※今年度最後の給食は23日(月)までです※

今月の食材

佐世保産: キャベツ・きゅうり・れんこん
だいこん・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・えのきだけ・しめじ
しらぬいみかん※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

4月の給食のおしらせ

4月の給食開始は、4月7日(火)からです。
※中学1年生は8日(水)からはじまります。
※小学1年生は14日(火)からはじまります。



中学校 平均値
819
31.1
摂取基準値
830
34.2