令和　2 年　3 月　学校給食献立予定表(B)

佐世保市学校給食センター



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	栄養価
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質
2 (月)	牛乳　ちらしずし　すまし汁 鮭の塩麹焼き　ごまあえ	鮭 えび団子 豆腐 高野豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ　キヌサヤ	たまねぎ　もやし ごぼう　ゆで干し大根	こめ 砂糖	ごま	煮干 だし昆布	709 33.5
3 (火)	牛乳　ごはん　つみれ汁 厚焼卵　浦上そぼろ	厚焼卵 タチウオつみれ 麦みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ　もやし ごぼう　こんにゃく	こめ 里芋 砂糖	ごま	煮干	769 28.6
4 (水)	牛乳　パーカーハウスパン　ミネストローネ トンカツ　キャベツのソテー　1食ソース	トンカツ ベーコン	牛乳	ダイストマト にんじん	キャベツ　たまねぎ セロリ　しめじ	パーカーハウスパン マカロニ	油 オリーブ油		797 29.3
5 (木)	牛乳　ごはん　厚揚げの中華煮 ししゃも磯辺フリッター　きゅうりの南蛮漬け	厚揚げ うずら卵 豚肉	牛乳 ししゃも磯辺フリッター	にんじん	きゅうり　たまねぎ たけのこ　枝豆 きくらげ　しょうが	こめ でん粉 砂糖	油 ごま油		858 30
6 (金)	牛乳　米粉パン　豆乳のポタージュ 煮込みハンバーグ　野菜のソテー	ハンバーグ 豆乳 ベーコン	牛乳	にんじん　パセリ	たまねぎ　もやし キャベツ　コーン	米粉パン じゃがいも 米粉 砂糖	油		867 32.1
9 (月)	牛乳　麦ごはん　ビーフカレー　ひじきサラダ ショコラケーキ	牛肉	牛乳 干しひじき	にんじん	たまねぎ　きゅうり コーン	こめ じゃがいも ガトーショコラ 麦　砂糖	ごま油		896 31.5
10 (火)	牛乳　ごはん　五目煮　不知火みかん わかめと野菜の酢みそあえ	厚揚げ 鶏肉 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん	不知火みかん　こんにゃく だいこん　キャベツ きゅうり　れんこん 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖		煮干	756 23.4
11 (水)	牛乳　パインパン　中華スープ 皿うどん	豆腐 つくね 豚肉 天ぷら	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ　もやし キャベツ　たけのこ きくらげ	パインパン 揚げチャーメン でん粉	油		817 31.3
12 (木)	牛乳　赤飯　白玉団子汁　チキン南蛮 ゆで野菜　タルタルソース	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん　アスパラ 葉ねぎ	キャベツ　たまねぎ ごぼう　しいたけ	こめ 白玉 小豆　小麦粉 砂糖　でん粉	タルタルソース 油 ごま	煮干 だし昆布	899 22.6
13 (金)	牛乳　コッペパン　大豆と鶏肉のトマト煮 野菜のじゃこ炒め　はっさく	ゆで大豆 鶏肉	牛乳 しらす干し	チンゲンサイ トマト にんじん	はっさく　たまねぎ もやし　コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		852 38.4
16 (月)	牛乳　わかめごはん　野菜わん 白身魚と野菜の甘酢あん	タラ うずら卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	ピーマン　にんじん 赤ピーマン	はくさい　たまねぎ ごぼう　しめじ きくらげ　黄ピーマン	こめ でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	775 32.6
18 (水)	牛乳　コッペパン　イタリアンスープ ジャーマンポテト　りんごゼリー	卵 鶏肉 ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん　ほうれん草 パセリ	たまねぎ　コーン	コッペパン じゃがいも りんごｾﾞﾘｰ パン粉			797 33.1
19 (木)	牛乳　麦ごはん　けんちん汁 さばのみそ煮　おひたし	さばのみそ煮 豆腐 薄揚げ	牛乳	にんじん　葉ねぎ	もやし　こんにゃく キャベツ　ごぼう	こめ じゃがいも 麦 砂糖		煮干 だし昆布	776 30.3
23 (月)	牛乳　ごはん　ビーフン汁　りんご そぼろごはんの具（ツナ）	ツナ 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん　葉ねぎ	りんご　たまねぎ もやし　コーン 枝豆　きくらげ しょうが	こめ ビーフン 砂糖			725 33.4
									基準値 830 34.2
									平均 796 30.1

○佐世保産の使用食材（予定）

米　牛乳　煮干し　キャベツ　パセリ

○長崎県産の使用食材（予定）

人参　白菜　きゅうり　葉ねぎ　大根　切り干し大根
えのきたけ　しめじ　しいたけ　不知火みかん

＜3月の献立について＞

○公立高校入試前に、応援メニューとして「トンカツ」を取り入れています。
○3月3日のひなまつりのお祝いとして「ちらしずし」を実施します。
○卒業のお祝いとして「赤飯」や「ショコラケーキ」を取り入れています。



おめでたい日の赤飯



もち米と小豆などを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが「凶事をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。



学校給食で伝えたいこと

「食べることは、
生きること」
です。
決してグルメになる必要はありませんが、食べることをおろそかにせず、食を大切に考えられる人でいてください。



おいしいものを食べると、人は笑顔になれます。毎日の食卓の向こう側には食べ物となった命や、たくさんの人たちの努力や働き、食べる人を大切に思うやさしい気持ちがあることに感謝して食べられる人でいてください。



行事食など日本の伝統料理について関心を持ち、楽しむことができましたか。私たちは、食べることを通して、否応なしに社会や世界の問題と、真摯に向き合わなければならないこともあります。



