

令和3年 3月 学校給食予定献立表 性保市立因プロックリ学校

	献立名	主な働きと材料名								栄養価
日付		体をつくるもとになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)			录)	熱や力になるもの(黄)		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3	3群	2	 群	5群	6群	たんぱく (g)
1	コッペパン ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな		りんご たまねぎ	キャベツコーン	パン じゃがいも	あぶら	622
(月)	コーンポタージュ キャベツのソテー りんご			05/5 C 15	,,,,,	720140		0 (8/3 V 1 0		23.9
2	ちらしずし ぎゅうにゅう	ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん		だいこん	たまねぎ	こめ	あぶら	620
(火)	すましじる しろみざかなフライ ゆかりあえ ひなあられ	とうふ かまぼこ	わかめ			ごぼう	れんこん	ひなあられ		21.7
3	パインパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	たまねぎ	はくさい	パン		600
水)	タイピーエン(うずらのたまご)	ぶたにく	いりこ			もやし	エリンギ	はるさめ さとう		26.3
4	いりこのつくだに ごはん ぎゅうにゅう	さんま	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	キャベツ	きゅうり	こめ	ごま	641
(木)	のっぺいじる	あつあげ とりにく				こんにゃく	だいこん	さといもでんぷん		24.3
<u> 5</u>	さんまゆずみそに ごまあえ むぎごはん ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん		たまねぎ	はくさい	さとう こめ		604
	おやこどん あまずあえ	たまご かまぼこ				いちご ふかねぎ	エリンギ	むぎ さとう		
金)	いちご(ながさきけんさん) コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん	パセリ	だいこん	たまねぎ	さとう でんぷん パン	あぶら	23.
8	こめこととうにゅうのポタージュ	ツナとりにく		12,00,0	, ,	きゅうり	レモン	じゃがいもいんげんまめ	05.0.3	643
<u>月)</u>	ツナサラダ(ツナ) ごはん ぎゅうにゅう	あつあげ	ぎゅうにゅう	15 6.15.6.	いんげん	れんこん	だいこん	こめこ さとう こめ	あぶら	25.3
9	みそ汁 さわらのしおやき	さわら むぎみそ		1270070	0 1701370	はくさい	こんにゃく		פיוטועש	605
火)	れんこんきんぴら	ぶたにく	ギ ゅうにゅう	アスパラガス	1- 6 1 6	しらぬい	たまねぎ	パン	あぶら	22.8
10	こめこパン ぎゅうにゅう わふうスパゲティ	131/212		ほうれんそう		きゅうり	しめじ	スパゲティ さとう	פוטונש	658
水)	アスパラサラダ しらぬい	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ほうわんそう	T 6 1 6	りんご	たまねぎ	こめ	あぶら	25.9
11	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー(ながさきわぎゅう)	さゆうにく	307607	はりれんてり	LNUN	エリンギ	100100	じゃがいも	01210	728
木)	ほうれんそうのソテー りんご	1.1015		15 / 18 /			++++	むぎ	+ > >	22.8
12	せきはん ぎゅうにゅう やさいわん とりのたつたあげ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん		だいこんはくさい	たまねぎ しめじ	こめ もちごめ あずき さとう		688
金)	こうはくなます ももゼリー	かまぼこ				しょうが		ゼリーでんぷん		29.3
15	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ きびなごくろごまフライ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご	ブロッコリー にんじん	トクト	たまねぎ	キャベツ	パン じゃがいも	あぶら くろごま	663
月)	ブロッコリーサラダ							さとう		29.2
16	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ	やきどうふ あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にら	たまねぎ きゅうり	もやし いちご	こめ むぎ	あぶら ごまあぶら	690
火)	ナムル(きんしたまご) いちご	きんしたまご あかみそ				エリンギ	しょうが	さとうでんぷん	ラーゆ	28.8
17	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう	つみれ	ぎゅうにゅう	にんじん		バナナ たまねぎ	キャベツ レタス	パン はるさめ	あぶら	616
水)	レタスのスープ コロッケ キャベツ ソース バナナ					1000,000		コロッケ		20.
18								•	•	I .
木)		そう。 卒 業	証書	授与	式					
19	ごはん ぎゅうにゅう	さば とりにく あつあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	きゅうり	だいこん しょうが	こめ		652
金)	ごじる さばのにつけ しおもみきゅうり	とうにゅうむぎみそ				121/1/146	O4 711.	さといも		28.
22	コッペパン ぎゅうにゅう	オムレツウインナー	ぎゅうにゅう	こまつな パセリ	にんじん	オレンジたまねぎ	キャベツ	パン マカロニ	マーガリンあぶら	618
——	ABCスープ オムレツ こまつなのソテー オレンジ マーガリン			1,167		100100	コーン	\ \\\\	פיוטועש	24.4
23	ごはん ぎゅうにゅう	イワシ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ		はくさい	こめ	あぶら	653
	とうふだんごじる いわししょうがに きりぼしだいこんのにもの	とうふとりにく				こんにやく	ほしだいこん	しらたまし		23.
	がつか	てんぷら								学校給
	自 2 日 3 月 3 泊 は 桃 の 節 句 と	±1\1\\ + \-	ちゅうごく 十十一団	(·	まんい	つき 1	タにち	5は 🤈	3	摂取基



から伝わった五節句の一つの行事と日本の ひな遊びが合わさったものといわれています。 が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、古代のや国では、 ****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満なども飲まれていま した。

豁後では、ひなまつりにちなんで2点(火) にちらしずしやひなあられが登場します。



しょくいくのひじ

<u>食材・献立</u> について (予定)

※ 关院 や価格により変量の場合があります。

★佐世保産:こめ・ぎゅうにゅう・だいこん・キャベツ・パセリ・

★長崎県産: にんじん・はくさい・きりぼしだいこん・しめじ・

エリンギ・ねぎ・しらぬい・いちご

★12日(金)は卒業お祝い献立です。

★19日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

26.8g

			~ /ייט .	<u>主</u> な	働き	<u>الرا</u>		TEKIPI		
	献立名	主 な 働 き と 材 料 名 (体をつくるもとになるもの (赤)								栄養価エネルギー
日付		1群	2群		の調士を登 <i>,</i> 群		▼ノ -群	新なりになる 5群	6群	(kcal) たんぱく質
1	コッペパン 牛乳	とりにく		こまつな	にんじん	りんご	キャベツ	パン	あぶら	772
	コーンポタージュ キャベツのソテー りんご			あかピーマン	ハセリ	たまねぎ	コーン	じゃがいも		29.6
2	ちらしずし 牛乳 すまし汁 白身魚フライ	ホキ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん		だいこん ごぼう	たまねぎ れんこん	こめ ひなあられ	あぶら	758
(火)	ゆかりあえ ひなあられ	かまぼこ						さとう		25.9
3	パインパン 牛乳 タイピーエン(うずらの卵)	うずらのたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	たまねぎ もやし	はくさい エリンギ	パン はるさめ		824
(ZK)	いりこの佃煮							さとう		34.7
4	ごはん 牛乳 のっぺい汁	さんまあつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	キャベツ こんにゃく	きゅうり だいこん	こめ さといも	ごま	807
(木)	さんまゆず味噌煮 ごまあえ	とりにく						でんぷん さとう		29.7
5	麦ごはん 牛乳 親子丼 甘酢和え	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん		たまねぎいちご	はくさい エリンギ	こめ むぎ_		764
(金)	いちご(長崎県産)	かまぼこ				ふかねぎ		さとう でんぷん		28.3
8	コッペパン 牛乳 米粉と豆乳のポタージュ	ツナ	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	あぶら	797
(月)	ツナサラダ(ツナ)	とりにく	+	<i>I</i> = / 1» /	1	10 / = /	<u> </u>	いんげんまめ こめこ さとう	+ 7".	31.0
9	ごはん 牛乳 みそ汁 さわらの塩焼き	あつあげさわられず	さゆつにゆつ	にんじん	いんけん	れんこんはくさい	だいこん こんにゃく		あぶら	769
	れんこんきんぴら	むぎみそ	¥., = <i>L</i> ., =	77 18= +77	1= / 1× /	1.5%1	たまわぎ	さとう	キ . ブロ	28.2
10	米粉パン 牛乳和風スパゲティ	ぶたにく	ざゆつにゆつ	アスパラガス ほうれんそう	にんしん	しらぬい	たまねぎ しめじ	パンスパゲティ	あぶら	832
(水)	アスパラサラダ しらぬい	ぎょミにく	¥., = <i>L</i> ., =	はこわ / フェ	1-111	コーン りんご	たまわぎ	さとう	セジン	32.4
1.'.'.	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー(長崎和牛)	さゆ りにく	1900に00	ほうれんそう	LNUN	エリンギ	たまねぎ	こめ じゃがいも むぎ	あぶら	925
(木)	ほうれん草のソテー りんご	とりにく	ぎゅうにゅう	1-61.6		だいこん	たまねぎ	こめ もちごめ	なぶこ	27.9
' _	赤飯 牛乳 野菜わん 鶏の竜田揚げ	とうふかまぼこ	1907E07	LNUN		はくさいしょうが	しめじ	あずき さとう	015105	879
(金)	紅白なます。ももゼリー	だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	トフト	たまねぎ	キャベツ	でんぷん	あぶら	38.7
15	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ きびなごくろごまフライ	ぶたにく	きびなご	にんじん	1. 4 1.	120100	イャ ハフ	じゃがいも		839
(月) 16	ブロッコリーサラダ							600		36,5
(火)		そつ ぎょう 卒 業	しょう しょ 証 書	授 与	式					
17	パーカーハウスパン 牛乳	つみれ	ぎゅうにゅう	にんじん		バナナ たまねぎ	キャベツ レタス	パン はるさめ	あぶら	836
(ZK)	レタスのスープ コロッケ キャベツ ソース バナナ					1C 5310C		コロッケ		27.3
18	ごはん 牛乳	ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	こまつな	にんじん	だいこん こんにゃく		こめ さとう	あぶら	784
(木)	牛肉と大根のべっこう煮 じゃこ炒め(しらす干し) いちご	てんぷら				27012 (8)	V1.5C	223		26.5
19	ごはん 牛乳	さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	きゅうり ふかねぎ	だいこん しょうが	こめ さとう		824
(金)	呉汁 さばの煮付け 塩もみきゅうり	とうにゅうむぎみそ				3.5 160	3 6. 3.3	さといも		35.4
22	コッペパン 牛乳	オムレッウインナー	ぎゅうにゅう	こまつな パセリ	にんじん	オレンジ たまねぎ	キャベツ コーン	パン マカロニ	マーガリンあぶら	753
(月)	ABCスープ オムレツ 小松菜のソテー オレンジ マーガリン								1.5.5.5	29.6
23	ごはん 牛乳 - 京原団マ法 - いわした美孝	イワシ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	たまねぎ こんにゃく	はくさい ほしだいこん	こめ しらたまこ	あぶら	824
(火)	豆腐団子汁 いわし生姜煮 切り干し大根の煮物	とりにくてんぷら					•	さとう		28.1
	がつか		•			•		•		学校給食



3月3日は桃の節句ともいい,もとは望国から伝わった五節句のごつの行掌と目本の ひな麓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、 桃は邪気をはらう禅聖な木ともいわれていて, 桃の花を導かべる桃花酒なども飲まれていま

にちらしずしやひなあられが登場します。



830 kcal 34.2g

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。

 \star 佐世保産: こめ・ぎゅうにゅう・だいこん・キャベツ・パセリ・

★長崎県産: にんじん・はくさい・きりぼしだいこん・しめじ・

エリンギ・ねぎ・しらぬい・いちご

★12日(金)は卒業お祝い献立です。

★19日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

摂取基準