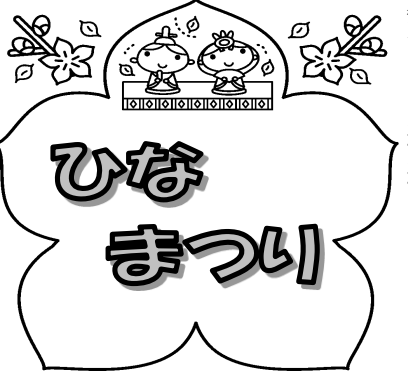


# 令和3年 3月 学校給食予定献立表 佐世保市立Bブロック小学校

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	
1 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ キャベツのソテー りんご	とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あかピーマン パセリ	りんご キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら	622 23.9
2 (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	ホキ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう れんこん	こめ ひなあられ さとう	あぶら	620 21.7
3 (水)	パイパン ぎゅうにゅう タイプーエン(うずらのたまご) いりこのつくだに	うずらのたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい もやし エリンギ	パン はるさめ さとう		600 26.3
4 (木)	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる さんまゆずみそに ごまあえ	さんま あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり こんにゃく だいこん	こめ さといも でんぷん さとう	ごま	641 24.3
5 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどん あますあえ いちご(ながさきけんさん)	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい いちご エリンギ ふかねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん		604 23.1
8 (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	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	だいこん たまねぎ きゅうり レモン	パン じゃがいも いんげんまめ こめこ さとう	あぶら	643 25.3
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう みそ汁 さわらのしおやき れんこんきんぴら	あつあげ さわら むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	れんこん だいこん はくさい こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら	605 22.8
10 (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 きゅうり しめじ コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら	658 25.9
11 (木)	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) ほうれんそうのソテー りんご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	りんご たまねぎ エリンギ	こめ じゃがいも むぎ	あぶら	728 22.8
12 (金)	せきはん ぎゅうにゅう やさいわん とりのたつたあげ こうはくすももゼリー	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 たまねぎ はくさい しめじ しょうが	こめ もちこめ あずき さとう ゼリー でんぷん	あぶら	688 29.3
15 (月)	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 ブロッコリーサラダ	だいたく ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご	ブロッコリー トマト にんじん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら くろごま	663 29.2
16 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ ナムル(きんしたまご) いちご	やきとうふ あいひきにく きんしたまご あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	たまねぎ もやし きゅうり いちご エリンギ しょうが	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ラーゆ	690 28.8
17 (水)	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう レタスのスープ コロッケ キャベツソース バナナ	つみれ	ぎゅうにゅう	にんじん	バナナ キャベツ たまねぎ レタス	パン はるさめ コロッケ	あぶら	616 20.7
18 (木)	そつ ぎょう しょう しょ じゅ ぎょう せき 卒業証書授与式							
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ごじる さばのにつけ しおもみきゅうり	さば とりにく あつあげ だいたく とうにゅう むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん ふかねぎ しょうが	こめ さとう さといも		652 28.9
22 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 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	オムレツ ウインナー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	オレンジ キャベツ たまねぎ コーン	パン マカロニ	マーガリン あぶら	618 24.4
23 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とうふだんごじる いわししょうがに きりほしだいこんのもの	イワシ 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 はくさい こんにゃく ほしだいこん	こめ しらたまご さとう	あぶら	653 23.1

## 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。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、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2日(火)に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・レタス  
★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・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。

学校給食  
摂取基準  
650  
kcal  
26.8g

# 令和3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	
1 (月)	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ キャベツのソテー りんご	とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あかピーマン パセリ	りんご キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら	772 29.6
2 (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	ホキ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう れんこん	こめ ひなあられ さとう	あぶら	758 25.9
3 (水)	パイナップル 牛乳 タイピーエン(うずらの卵) いりこの佃煮	うずらのたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい もやし エリンギ	パン はるさめ さとう		824 34.7
4 (木)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 さんまゆず味噌煮 ごまあえ	さんま あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり こんにゃく だいこん	こめ さといも でんぶん さとう	ごま	807 29.7
5 (金)	麦ごはん 牛乳 親子丼 甘酢和え いちご(長崎県産)	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい いちご エリンギ ふかねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん		764 28.3
8 (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	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	だいこん たまねぎ きゅうり レモン	パン じゃがいも いんげんまめ こめこ さとう	あぶら	797 31.0
9 (火)	ごはん 牛乳 みそ汁 さわらの塩焼き れんこんきんぴら	あつあげ さわら むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	れんこん だいこん はくさい こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら	769 28.2
10 (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	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 きゅうり しめじ コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら	832 32.4
11 (木)	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー(長崎和牛) ほうれん草のソテー りんご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	りんご たまねぎ エリンギ	こめ じゃがいも むぎ	あぶら	925 27.9
12 (金)	赤飯 牛乳 野菜わん 鶏の竜田揚げ 紅白なます ももゼリー	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 たまねぎ はくさい しめじ しょうが	こめ もちこめ あずき さとう ゼリー でんぶん	あぶら	879 38.7
15 (月)	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 ブロッコリーサラダ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご	ブロッコリー トマト にんじん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら くろごま	839 36.5
16 (火)	そつ ぎょう しょう しょ じゅ 授 与 式 卒業証書授与式							
17 (水)	パーカーハウスパン 牛乳 レタスのスープ コロッケ キャベツ ソース バナナ	つみれ	ぎゅうにゅう	にんじん	パナナ キャベツ たまねぎ レタス	パン はるさめ コロッケ	あぶら	836 27.3
18 (木)	ごはん 牛乳 牛肉と大根のべっこう煮 じゃこ炒め(しらす干し) いちご	ぎゅうにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう しらすほし	こまつな にんじん	だいこん もやし こんにゃく いちご	こめ さとう	あぶら	784 26.5
19 (金)	ごはん 牛乳 呉汁 さばの煮付け 塩もみきゅうり	さば とりにく あつあげ だいず とうにゅう むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん ふかねぎ しょうが	こめ さとう さといも		824 35.4
22 (月)	コッペパン 牛乳 ABCスープ オムレツ 小松菜のソテー オレンジ マーガリン	オムレツ ウィンナー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	オレンジ キャベツ たまねぎ コーン	パン マカロニ	マーガリン あぶら	753 29.6
23 (火)	ごはん 牛乳 豆腐団子汁 いわし生姜煮 切り干し大根の煮物	イワシ 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 はくさい こんにゃく ほしだいこん	こめ しらたまこ さとう	あぶら	824 28.1

## 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。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、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2日(火)に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・キャベツ・パセリ・レタス  
★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・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。

学校給食  
摂取基準  
830  
kcal  
34.2g