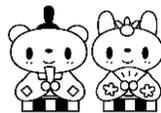


令和4年



# 3月 学校給食献立予定表

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 (火)	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる さばみそに おひたし	さばみそに たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ でんぷん さとう		647 25.6	
2 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ こまつなのソテー セトカ	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	せとか たまねぎ コーン	パン じゃがいも しろはなまめペースト	あぶら	610 24.4	
3 (木)	ちらしずし ぎゅうにゅう すましじる しろみぎかなフライ しおもみきゅうり ひなあられ	ホキフライ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ れんこん	こめ ひなあられ さとう	あぶら	602 20.6	
4 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ ナムル いちご	とうふ ふたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ いちご しょうが	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	652 27.2	
7 (月)	こめこパン ぎゅうにゅう きつねうどん(あぶらあげ) ツナいりソテー	ツナ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パン うどん さとう	あぶら	639 27.5	
8 (火)	ごはん ぎゅうにゅう みそじる いわしおかか ごまあえ りんご	いわしおかかに とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう わかめ	りんご だいこん たまねぎ	こめ さといも さとう	いりごま	616 24.6	
9 (水)	パインパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ オムレツ やさいサラダ	オムレツ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	フロッコリー 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	680 30.1	
10 (木)	せきはん ぎゅうにゅう うおそうめんじる とりのたつたあげ ゆかりあえ りんごタルト	とりにく うおそうめん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しょうが	こめ もちこめ あずき でんぷん りんごタルト	あぶら	772 30.1	
11 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー アスパラサラダ しらぬい	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん	しらぬい きゅうり	たまねぎ コーン	こめ じゃがいも むぎ さとう	あぶら	692 19.4
14 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん ちゅうかふうあえもの オレンジ	ぶたにく さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ コーン	パン ちゃんぽん さとう	こまあぶら あぶら	590 24.5	
15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめじる こいわしたつたあげ きんぴら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こほう たまねぎ	こめ はるさめ さとう	あぶら	618 20.3	
16 (水)	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう ABC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 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ さとう		638 31.1	
17 (木)	そつ ぎょうしょうしょ じゅ よ しき 卒業証書授与式								
18 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる さばのにつけ しおもみやさい	さば あつあげ むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい だいこん ごほう ふかねぎ しょうが	こめ さといも さとう		636 26.5	
22 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ すぶた オレンジ	ぶたにく おさかなボール	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン あかビーマン ほうれんそう	オレンジ しょうが	たまねぎ	こめ はるさめ でんぷん さとう	あぶら	682 24.6
23 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう わふうスパゲティ じゃこサラダ(しらすぼし)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり	だいこん しめじ	パン スパゲティ さとう	あぶら	639 25.2

★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

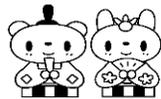
3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった五節句の一つの行事と日本のひな遊びが合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁ややしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。給食では、ひなまつりにちなんで3日(木)にちらしずしやひなあられが登場します。



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：米・牛乳・ほうれん草・パセリ・れんこん・きゅうり・いちご  
 ★長崎県産：大豆・さば・わかめ・にんじん・ねぎ・アスパラガス・キャベツ・大根・白菜・しょうが・えのきたけ・エリンギ・しめじ・しらぬい  
 ★10日(木)は卒業お祝い献立です。  
 ★18日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

令和4年



# 3月 学校給食献立予定表

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 (火)	ごはん 牛乳 かきたま汁 さばみそ煮 おひたし	さばみそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ でんぷん さとう		779 29.4	
2 (水)	コッパン 牛乳 コーンポタージュ 小松菜のソテー セトカ	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	せとか たまねぎ コーン	パン じゃがいも しろはなまめペースト	あぶら	762 30.1	
3 (木)	ちらしずし 牛乳 すまし汁 白身魚フライ 塩もみきゅうり ひなあられ	ホキフライ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ れんこん	こめ ひなあられ さとう	あぶら	728 24.4	
4 (金)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル いちご	とうふ ふたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ いちご しょうが	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	827 33.7	
7 (月)	米粉パン 牛乳 きつねうどん(油揚げ) ツナ入りソテー	ツナ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし ふかねぎ	パン うどん さとう	あぶら	717 31.2	
8 (火)	ごはん 牛乳 みそ汁 いわしおかか煮 ごまあえ りんご	いわしおかか とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	りんご だいこん たまねぎ	こめ さといも さとう	いりごま	752 28.0	
9 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ オムレツ 野菜サラダ	オムレツ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	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	862 37.2	
10 (木)	赤飯 牛乳 魚そうめん汁 鶏の竜田揚げ ゆかりあえ りんごタルト	とりにく うおそうめん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しょうが	こめ もちこめ あずき でんぷん りんごタルト	あぶら	963 39.4	
11 (金)	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー アスパラサラダ しらぬい	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん	しらぬい きゅうり	こめ じゃがいも むぎ さとう	あぶら	874 23.5	
14 (月)	コッパン 牛乳 ちゃんぽん 中華風和え物 オレンジ	ぶたにく さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ コーン	パン ちゃんぽん さとう	こまあぶら あぶら	738 30.2	
15 (火)	卒業証書授与式								
16 (水)	パーカーハウspan 牛乳 ABCスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ さとう		842 39.6	
17 (木)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ひよつつの酢の物(錦糸卵)	あいびきにく さつまあげ ぎんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり こんにゃく	じゃがいも こめ さとう はるさめ	あぶら	855 26.2	
18 (金)	ごはん 牛乳 豚汁 さばの煮付け 塩もみ野菜	さば あつあげ むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい こんにゃく ふかねぎ	だいこん ごぼう しょうが	こめ さといも さとう	802 32.4	
22 (火)	ごはん 牛乳 中華スープ 酢豚 オレンジ	ぶたにく おさかなボール	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン ほうれんそう	オレンジ たまねぎ しょうが	こめ はるさめ でんぷん さとう	あぶら	863 30.2	
23 (水)	コッパン 牛乳 和風スパゲティ じゃこサラダ(しらす干し)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり	だいこん しめじ	パン スパゲティ さとう	あぶら	806 31.2

★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3日(木)にちらしずしやひなあられが登場します。



学校給食 摂取基準
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。  
 ★佐世保産：米・牛乳・ほうれん草・パセリ・れんこん・きゅうり・いちご  
 ★長崎県産：大豆・さば・わかめ・ひよつつの・にんじん・ねぎ・アスパラガス・キャベツ・大根・白菜・しょうが・えのきたけ・エリンギ・しめじ・しらぬい  
 ★10日(木)は卒業お祝い献立です。  
 ★18日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

