



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	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	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (火)	牛乳 ごはん 牛丼 茎わかめのすのもの 焼きししゃも	牛肉 卵	牛乳 ししゃも 茎わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり こんにゃく しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		754 30.1	
2 (水)	牛乳 パーカーハウスパン わんたん汁 とんかつ キャベツのソテー 一食ソース	とんかつ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	パーカーハウスパン わんたん	油 ごま油		756 28.6	
3 (木)	牛乳 ちらしずし 白玉汁 鮭の塩焼き 塩もみきゅうり	鮭 鶏肉 ちくわ かまぼこ	牛乳	にんじん こねぎ	きゅうり ごぼう はくさい ゆで干し大根	こめ 白玉 砂糖		煮干 だし昆布	729 32.8	
4 (金)	牛乳 米粉パン 大豆とウインナーのトマト煮 ほうれん草ソテー ガトーショコラケーキ	大豆 ウインナー	牛乳	トマト にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン	米粉パン じゃがいも ガトーショコラ 砂糖	油		813 33.1	
7 (月)	牛乳 赤飯 すまし汁 チキン南蛮 ゆで野菜 タルタルソース	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ	こめ あずき 砂糖 でん粉	タルタルソース 油	煮干 だし昆布	824 30.2	
8 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 きんぴら 卵焼き	卵焼き 厚揚げ 豚肉 天ぷら	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう しめじ たまねぎ	こめ 里芋 砂糖	白ごま ごま油	煮干 だし昆布	818 30.4	
9 (水)	牛乳 はちみつパン マカロニのクリーム煮 ブロッコリーのサラダ	鶏肉	牛乳 粉チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ コーン	はちみつパン じゃがいも マカロニ 砂糖	生クリーム バター 油 ごま油		856 30.1	
10 (木)	牛乳 麦ごはん ポークカレー フレンチサラダ 不知火(しらぬい)	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン しらぬい きゅうり	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		856 22.2	
11 (金)	牛乳 コッペパン タイピーエン きびなご天ぷら にんにくの芽の炒め物	うずら卵 豚肉	牛乳 きびなご天ぷら	にんにくの芽 にんじん 赤ピーマン	キャベツ もやし きくらげ たまねぎ たけのこ	春雨 砂糖	油 ごま油		838 35.1	
14 (月)	牛乳 ごはん 肉じゃが ごまあえ りんご	豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	たまねぎ こんにゃく りんご もやし	こめ じゃがいも 砂糖	白ごま		772 24.5	
15 (火)	<b>卒業証書授与式</b>									
16 (水)	牛乳 パインパン コンソメスープ プレーンオムレツ ハッシュドビーフ	オムレツ 牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ コーン マッシュルーム	パインパン 砂糖			826 29.3	
17 (木)	牛乳 ごはん チンゲン菜のスープ 春雨のピリ辛炒め はっさく	豆腐 卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん	はっさく もやし きくらげ たまねぎ エリンギ	こめ 春雨 砂糖 でん粉	ごま油		701 22.7	
18 (金)	牛乳 コッペパン コーンポタージュ 魚のレモンソースあえ ごまドレッシングあえ	タラ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり レモン	コッペパン じゃがいも でん粉 砂糖	油 白ごま		878 37.8	
22 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル りんご	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん いら	りんご もやし しょうが たまねぎ きゅうり	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油		779 27.2	
23 (水)	牛乳 コッペパン 春雨スープ 野菜のソテー 魚のタンドリー焼き	さわら 豆腐 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ	コッペパン 春雨	油		775 37.2	
									基準値	830
										34.2

佐世保市産の食材(予定)

長崎県産の食材(予定)

米 牛乳 煮干 パセリ

キャベツ きゅうり 白菜 しいたけ しめじ



もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。さて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？ これから先も楽しく過ごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上(うさ)巳(う)の節(ふ)句(く)」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。

**3日は、ひなまつりの行事食として、「ちらしずし」をつけています。**



卒業お祝い献立(4日)

中学校は15日が卒業式です。  
4日は卒業お祝い給食として赤飯をつけています。  
昔から、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



1年間ありがとうございました!

今年度の給食は3月23日(水)に終了します。給食センターの取組に深いご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。新年度も職員一同、力をあわせて子どもたちの健康と夢を大きくむ安全でおいしい給食、食育に力をそそいでい

