

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群 ビタミン・無機質	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン ポークビーンズ コールスローサラダ せとか	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン セとか	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	612 26.5
2 (木)	ぎゅうにゅう ごはん おやこじる さんまのみぞれに れんこんきんぴら	とりにく たまご さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ だいこん れんこん こんにゃく	こめ かたくりこ さとう	あぶら	638 27.0
3 (金)	ぎゅうにゅう ちらしずし すましじる えびフライ しおもみきゅうり ひなあられ	とりにく かまぼこ とうふ エビ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きりほしだいこん ごぼう たまねぎ きゅうり	こめ さとう ひなあられ	あぶら	567 22.5
6 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ちゃんぽん りんかけだいす りんご	ぶたにく さつまあげ かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし りんご	コッペパン ちゅかめん さとう かたくりこ	あぶら	592 27.4
7 (火)	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものそぼろに さばのしおやき ごますあえ	あいびきにく あつあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	661 26.2
8 (水)	ぎゅうにゅう パインパン こめこととうにゅうのポタージュ オムレツ カラフルサラダ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ あかピーマン	たまねぎ キャベツ えだまめ	パインパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	596 25.1
9 (木)	ぎゅうにゅう ビーフカレー (むぎごはん) ほうれんそうのソテー	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン エリンギ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	638 20.7
10 (金)	ぎゅうにゅう せきはん うおそうめんじる とりのからあげ ゆかりあえ いちご	あすき うおそうめん とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	たまねぎ だいこん いちご	こめ もちごめ かたくりこ	あぶら	615 27.9
13 (月)	ぎゅうにゅう こめこパン ポトフ じゃこサラダ (しらすぼし) やきプリンタルト	ウインナー	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	こめこパン じゃがいも さとう プリンタルト	あぶら	617 22.7
14 (火)	ぎゅうにゅう ごはん みそじる いわしのしょうがに うらかみそぼろ せとか	とうふ いわし むぎみそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ だいこん こんにゃく ごぼう もやし セとか しょうが	こめ さといも さとう	あぶら	622 22.6
15 (水)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン ABCスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ いちご スライスチーズ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ いちご	パーカーハウスパン マカロニ さとう		612 30.3
16 (木)	【小学校 卒業式】							
17 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん もずくのかきたまじる さばのにつけ しおもみやさい	たまご とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが はくさい	こめ むぎ かたくりこ さとう		579 27.8
20 (月)	ぎゅうにゅう しょくパン コーンポタージュ アスパラサラダ りんご チョコだいすジャム	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ コーン きゅうり りんご	しょくパン じゃがいも さとう	あぶら チョコク リーム	684 25.2
22 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン わふうスパゲティ きびなごごまフライ キャベツのソテー	ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ キャベツ もやし コーン	コッペパン スパゲティ	あぶら ごま	676 30.3
23 (木)	ぎゅうにゅう ごはん チャーシューんとうふ きゅうりとはるさめのすのもの (きんしたまご) しらぬい	ぶたにく あつあげ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しめじ きゅうり しらぬい	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら	676 29.5

* 献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

* 栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。



学校給食 650

* 給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

摂食基準 26.8



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、はまぐりの潮汁やし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(金)にちらしずしやひなあられが登場します。

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。
 ★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・ほうれん草・パセリ・れんこん・きゅうり・いちご
 ★長崎県産：麦・大豆・さば・たまねぎ・にんじん・ねぎ・アスパラガス・キャベツ・大根・白菜・しょうが・切干大根・エリンギ・しめじ・しいたけ・しらぬい・せとか・いちご
 ★10日(金)は卒業お祝い献立です。
 ★15日(水)はJAながさきのいちご部会より、県内産のいちごを無償提供していただいています。(地産地消(地域貢献)活動の取組)
 ★17日(金)は19日の食育の日にちなんで、長崎県産の食材「鱈」を使用した献立にしています。

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 (水)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ コールスローサラダ せとか	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン せとか	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	754 32.4
2 (木)	牛乳 ごはん 親子汁 秋刀魚のみぞれ煮 れんこんきんぴら	とりにく たまご さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ だいこん れんこん こんにゃく	こめ かたくりこ さとう	あぶら	781 31.6
3 (金)	牛乳 ちらし寿司 すまし汁 えびフライ 塩もみきゅうり ひなあられ	とりにく かまぼこ とうふ エビ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きりほしだいこん ごぼう たまねぎ きゅうり	こめ さとう ひなあられ	あぶら	715 28.6
6 (月)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん りんかけ大豆 りんご	ぶたにく さつまあげ かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし りんご	コッペパン ちゅかめん さとう かたくりこ	あぶら	739 34.1
7 (火)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 鯖の塩焼き ごま酢あえ	あいびきにく あつあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	846 32.6
8 (水)	牛乳 パインパン 米粉と豆乳のポターージュ オムレツ カラフルサラダ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ あかピーマン	たまねぎ キャベツ えだまめ	パインパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	754 31.0
9 (木)	牛乳 ビーフカレー(麦ごはん) ほうれん草のソテー	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン エリンギ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	812 25.2
10 (金)	牛乳 赤飯 魚そうめん汁 鶏の唐揚げ ゆかりあえ いちご	あすき うおそうめん とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	たまねぎ だいこん いちご	こめ もちこめ かたくりこ	あぶら	790 36.7
13 (月)	牛乳 米粉パン ポトフ じゃこサラダ(しらす干し) 焼きプリンタルト	ウインナー	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	こめこパン じゃがいも さとう プリンタルト	あぶら	797 29.3
14 (火)	【中学校 卒業式】							
15 (水)	牛乳 パーカーハウスパン ABCスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ いちご スライスチーズ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ いちご	パーカーハウスパン マカロニ さとう		807 38.5
16 (木)	牛乳 ごはん(少な目) かうどん(餅いなり) ツナ入りソテー ふりかけ	とりにく さつまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい キャベツ	こめ もちいなり さとう うどん	あぶら	808 28.7
17 (金)	牛乳 麦ごはん もずくのかきたま汁 鯖の煮付け 塩もみ野菜	たまご とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが はくさい	こめ むぎ かたくりこ さとう		731 34.1
20 (月)	牛乳 食パン コーンポターージュ アスパラサラダ りんご チョコ大豆ジャム	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ コーン きゅうり りんご	しょくパン じゃがいも さとう	あぶら チョコク リーム	861 30.9
22 (水)	牛乳 コッペパン 和風スパゲティ きびなごごまフライ キャベツのソテー	ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ キャベツ もやし コーン	コッペパン スパゲティ	あぶら ごま	859 38.0
23 (木)	牛乳 ごはん 家常豆腐 きゅうりと春雨の酢のもの(錦糸卵) 不知火	ぶたにく あつあげ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しめじ きゅうり しらぬい	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら	855 36.6

*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。



学校給食 830
摂取基準 34.2



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、はまぐりの潮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(金)にちらし寿司やひなあられが登場します。

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。

- ★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・ほうれん草・パセリ・れんこん・きゅうり・いちご
- ★長崎県産：麦・大豆・さば・たまねぎ・にんじん・ねぎ・アスパラガス・キャベツ・大根・白菜・しょうが・切干大根・エリンギ・しめじ・しいたけ・しらぬい・せとか・いちご
- ★10日(金)は卒業お祝い献立です。
- ★15日(水)はJANAがさきのいちご部会より、県内産のいちごを無償提供していただいています。(地産地消(地域貢献)活動の取組)
- ★17日(金)は19日の食育の日にちなんで、長崎県産の食材「鯖」を使用した献立にしています。