



日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		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)		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
		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 ごはん 野菜わん てりやきハンバーグ もやしのごまあえ	ハンバーグ 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ はくさい ごぼう もやし	こめ 砂糖 片栗粉	ごま	612 22.6
2 (木)	牛乳 コッペパン コンソメスープ オムレツ キャベツのソテー 焼きプリンタルト	たちうおボール たまご ウィンナー	牛乳	にんじん 小松菜 赤ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン や 焼きプリンタルト	あぶら 油	678 29.6
3 (金)	牛乳 ちらし寿司 ひよっつるの吸い物 いか天ぷら 塩もみきゅうり ひなあられ	とりにく 豆腐 いか	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん ゆで干し大 根 たまねぎ きゅうり	こめ ひなあられ 砂糖	あぶら 油	610 22.1
6 (月)	牛乳 ビビンバ(麦ごはん 焼肉 ナムル 錦糸卵) わかめスープ	ぶたにく 豆腐 たまご こめ 米みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ しょうが 切り干し大 根	こめ 麦 砂糖	あぶら 油 ごま あぶら ごま油	603 23.1
7 (火)	牛乳 コッペパン 豆乳のポタージュ ウィンナー 野菜のカレーソテー	とりにく 豆乳 ウィンナー いんげん豆	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン 片栗粉 じゃがいも	あぶら 油	619 25.9
8 (水)	牛乳 ごはん 豚汁 さばの煮つけ おひたし	ぶたにく 厚揚げ さば みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	だいこん ごぼう しょうが はくさい こんにゃく	こめ さつまいも 砂糖	あぶら 油	639 26
9 (木)	牛乳 黒砂糖パン 肉団子スープ 白身魚フライ フレンチサラダ いちご	ミートボール ホキ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ 黄ピーマン きゅうり いちご	黒砂糖パン 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	605 24.4
10 (金)	牛乳 わかめごはん(すくなめ) 五目うどん 小松菜の炒め物 りんご	とりにく ちくわ あぶら 揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ りんご	こめ うどん	あぶら 油	617 21.0
13 (月)	牛乳 赤飯 すまし汁 鶏のから揚げ ゆかりあえ ミニゼリー(ピーチ・りんご)	とりにく あずき 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり えのきたけ しょうが	こめ もち米 片栗粉 ゼリー(ピーチ・りん ご)	あぶら 油	713 26.1
14 (火)	牛乳 はちみつパン ちゃんぽん ココア豆 パナナ	ぶたにく てんぷら 大豆 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ パナナ	はちみつパン 砂糖 ちゅうかめん 片栗粉	あぶら 油	613 27.2
15 (水)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) ツナサラダ(ツナ) いちご	とりにく ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ レモン いちご	こめ 麦 じゃがいも 砂糖	あぶら 油	683 22.0
16 (木)	卒業式 6年生のみなさん 卒業おめでとうございます							
17 (金)	牛乳 ごはん 五目煮 いわしてんぷら すみそあえ	とりにく 厚揚げ 米みそ わかめ こいわし	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう きゅうり	こめ 砂糖 さといも	あぶら 油	686 25.2
20 (月)	牛乳 ごはん 家常豆腐 中華あえ(しらすぼし) オレンジ	ぶたにく 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん なら	たまねぎ しょうが エリンギ セロリ きゅうり オレンジ	こめ 砂糖 片栗粉	あぶら 油 あぶら ごま油	640 23.5
22 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 しいらのレモンソース漬け ひじきあえ	あぶら 油あげ しいら みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん えのきたけ レモン きゅうり	こめ 砂糖 さといも	あぶら 油	632 27.0
23 (木)	牛乳 パインパン スパゲティナポリタン 花野菜サラダ りんご	ぶたにく 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー トマト	たまねぎ しめじ コーン カリフラワー りんご	パインパン 砂糖	あぶら 油	675 25.7

\* 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。

\* 栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

学校給食  
摂取基準 650  
26.8

今月の献立について

- 3月3日(金)はひなまつりです。行事食として、「ちらしずし」「ひなあられ」を実施予定です。
  - 卒業のお祝いとして13日(月)に「赤飯」「鶏のから揚げ」「ミニゼリー」を実施予定です。
  - 毎月19日の食育の日にちなみ、17日(金)に県内産の「わかめ」を使った「酢みそ和え」を実施予定です。季節の果物「いちご」を9日(木)と15日(水)に入れています。
- 15日(水)のいちごはJA長崎より無償提供されるものです。

☆今年度最後の給食は3月23日(木)です。4月の給食開始は、4月10日(月)からです☆

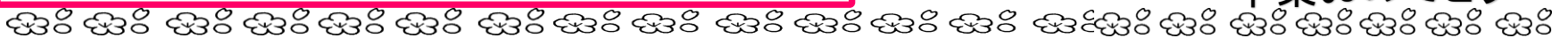
<今月の食材>

- 佐世保産 キャベツ・ほうれん草・きゅうり  
だいこん
- 長崎県産：はくさい・にんじん・ねぎ・わかめ・しめじ  
きりぼしだいこん・しめじ・エリンギ・いちご

※精白米、牛乳、煮干しは佐世保産を使用しています。



卒業おめでとう





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 ごはん 野菜わん てりやきハンバーグ もやしのごまあえ	ハンバーグ 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ はくさい ごぼう もやし	こめ 砂糖 片栗粉	ごま	783 27.9
2 (木)	牛乳 コッペパン コンソメスープ オムレツ キャベツのソテー 焼きプリンタルト	たちうおボール たまご 卵 ウィンナー	牛乳	にんじん 小松菜 赤ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン 焼きプリンタルト	あぶら油	801 35.5
3 (金)	牛乳 ちらし寿司 ひよつづの吸い物 いか天ぷら 塩もみきゅうり ひなあられ	鶏肉 豆腐 いか	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん ゆで干し大 根 たまねぎ きゅうり	こめ ひなあられ 砂糖	あぶら油	744 26.4
6 (月)	牛乳 ビビンバ(麦ごはん 焼肉 ナムル 錦糸卵) わかめスープ	豚肉 豆腐 たまご 米みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきだけ しょうが 切り干し大 根	こめ 麦 砂糖	あぶら油 ごま ごま油	767 28.4
7 (火)	牛乳 コッペパン 豆乳のポターージュ ウィンナー 野菜のカレーソテー	鶏肉 豆乳 ウィンナー いんげん豆	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン 片栗粉 じゃがいも	あぶら油	780 32.3
8 (水)	牛乳 ごはん 豚汁 さばの煮つけ おひたし	豚肉 厚揚げ さば むぎ 麦みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	だいこん ごぼう しょうが はくさい こんにゃく	こめ さつまいも 砂糖	あぶら油	810 31.7
9 (木)	牛乳 黒砂糖パン 肉団子スープ 白身魚フライ フレンチサラダ いちご	ミートボール ホキ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ 黄ピーマン きゅうり いちご	黒砂糖パン 砂糖 じゃがいも	あぶら油	810 31.5
10 (金)	牛乳 わかめごはん(すくなめ) 五目うどん 小松菜の炒め物 りんご	鶏肉 竹輪 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	たまねぎ ごぼう もやし えのきだけ りんご	こめ うどん	あぶら油	758 25.2
13 (月)	牛乳 赤飯 すまし汁 鶏のから揚げ ゆかりあえ ミニゼリー(ピーチ・りんご)	鶏肉 小豆 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり えのきだけ しょうが	こめ もち米 片栗粉 ゼリー(ピーチ・りん ご)	あぶら油	843 28.9
14 (火)	<b>卒業式 3年生のみなさん 卒業おめでとございます</b>							
15 (水)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) ツナサラダ(ツナ) いちご	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ レモン いちご	こめ 麦 じゃがいも 砂糖	あぶら油	878 27.1
16 (木)	牛乳 コッペパン レタスと卵のスープ ジャーマンポテト しらぬい 棒チーズ	たまご 卵 ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ レタス コーン えのきだけ しらぬい	コッペパン 片栗粉 じゃがいも	あぶら油	755 30.9
17 (金)	牛乳 ごはん 五目煮 いわしてんぷら す 酢みそあえ	鶏肉 厚揚げ 米みそ	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう きゅうり	こめ 砂糖 さといも	あぶら油	892 31.7
20 (月)	牛乳 ごはん 家常豆腐 中華あえ(しらすぼし) オレンジ	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん なら	たまねぎ しょうが エリンギ セロリ きゅうり オレンジ	こめ 砂糖 片栗粉	あぶら油 ごま油	812 28.8
22 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 しいらのレモンソース漬け ひじきあえ	あぶら油あげ しいら むぎ 麦みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん えのきだけ レモン きゅうり	こめ 砂糖 さといも	あぶら油	806 33.4
23 (木)	牛乳 パインパン スパゲティナポリタン 花野菜サラダ りんご	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー トマト	たまねぎ しめじ コーン カリフラワー りんご	パインパン 砂糖 スパゲティ	あぶら油	857 32.1

\*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。

**今月の献立について**

- 3月3日(金)はひなまつりです。行事食として、「ちらしずし」「ひなあられ」を実施予定です。
  - 卒業のお祝いとして13日(月)に「赤飯」「鶏のから揚げ」「ミニゼリー」を実施予定です。
  - 毎月19日の食育の日になみ、17日(金)に県内産の「わかめ」を使った「酢みそ和え」を実施予定です。季節の果物「いちご」を9日(木)と15日(水)に入れていきます。
- 15日(水)のいちごはJA長崎より無償提供されるものです。  
他にも、「しらぬい」をとり入れています。

☆今年度最後の給食は**3月23日(木)**です。4月の給食開始は、**4月10日(月)**からです

＜今月の食材＞

- 佐世保産 キャベツ・ほうれん草・きゅうり  
だいこん
  - 長崎県産： はくさい・にんじん・ねぎ・わかめ・しめじ  
きりぼしだいこん・しめじ・エリンギ  
いちご・しらぬい
- ※精白米、牛乳、煮干しは佐世保産を使用しています。



**卒業  
おめでと**

学校給食	830
摂取基準	34.2

