令和4年 3月 学校給食献立予定表

佐世保市立福石小学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価
		体をつくるもとになるもの（赤）		体の調子を整えるもの（緑）		熱や力になるもの（黄）		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		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　せとか	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　もやし たまねぎ　クリームコーン 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　しろみざかなフライ 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 ごぼう　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 マーボーどうふ ナムル　いちご	とうふ ぶたひきにく 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　もやし 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	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 もやし　コーン ふかねぎ	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 みそしる いわしおかかに　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 わかめ	ほうれんそう	りんご　はくさい 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	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	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　もちごめ 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　たまねぎ きゅうり　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　キャベツ たまねぎ　もやし コーン　オレンジ	パン ちゃんぽん さとう	ごまあぶら 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 わかめ こいわしたつたあげ	にんじん　いんげん	ごぼう　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 チーズ	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)	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 こんにゃく　ごぼう 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　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	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 しらすぼし	にんじん　ほうれんそう	たまねぎ　だいこん きゅうり　しめじ	パン スパゲティ さとう	あぶら	639 25.2
							学校給食摂取基準	650 kcal 26.8g

★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 ひなまつり



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。



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：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。