

平成31年

3月

学校給食献立予定表



佐世保市立針尾小学校

日 (曜)	こんだて 献立		からだをつくる (赤)		からだちょうし ととの 体の調子を整える (緑)		ねつ ちから 熱や力になる (黄)		エネルギー たんぱく質	かてい しょくひん 家庭で食べてほしい食品
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (金)	ちらしずし すましじる あつやきたまご	ぎゅうにゅう ゆかりあえ ひなあられ	とうふ おさかなパスタ たまごやき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかじそ	たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん しいたけ だいこん	こめ さとう ひなあられ		604 kcal 20.6g	 いも
4 (月)	パインパン ちからうどん (もちいなり) ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ひなあられ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり コーン	パインパン うどん さとう もちいなり	あぶら	668 kcal 24.2g	 くだもの
5 (火)	カツカレー (むぎごはん) カラフルサラダ	ぎゅうにゅう いちご	とりひきにく ヒレカツ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ キャベツ グリーンピース えだまめ にんにく いちご りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	706 kcal 23.4g	 こざかな
6 (水)	ごはん さといものふくめに あじのおおやき	ぎゅうにゅう ごまあえ	とりにく あつあげ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく もやし	こめ さといも さとう	あぶら ごま	667 kcal 28.3g	 かいそう
7 (木)	パーカーハウスパン レタスとたまごのスー にこみハンバーグ	ぎゅうにゅう ゆできゃべつ スライスチーズ	たまご ハンバーグ	ぎゅうにゅう スライスチーズ	にんじん	たまねぎ レタス キャベツ コーン クリームコーン	パーカーハウスパン かたくりこ さとう	あぶら	644 kcal 30.7g	 くだもの
8 (金)	ごはん みそしる ししゃもいそべあげ	ぎゅうにゅう あますあえ	とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう ししゃもフリッター	にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり はくさい	ごはん さとう	あぶら	634 kcal 20.6g	 いも
11 (月)	しょくパン コンソメスープ チーズポテト	ぎゅうにゅう ミニトマト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ミニトマト	たまねぎ キャベツ セロリ	しょくパン じゃがいも アルファベットマカロニ	あぶら マーガリン	622 kcal 24.1g	 まめ
12 (火)	ごはん チャーシャンどうふ はるさめのすのもの (きんしたまご)	ぎゅうにゅう	ぶたにく あつあげ あかみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが エリンギ	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	681 kcal 27.4g	 くだもの
13 (水)	せきはん やさいわん エビフライ こめこのカップケーキ	ぎゅうにゅう おひたし	とりにく かまぼこ あすき エビフライ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい ごぼう だいこん しめじ	こめ もちごめ こめこのカップケーキ	あぶら くろごま	619 kcal 22.4g	 にゅうせいひん
14 (木)	コッペパン さつまいものシチュー ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう はっさく	とりにく いんげんまめペースト	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン はっさく	コッペパン さつまいも	あぶら	625 kcal 29.4g	 さかな
15 (金)	ごはん かきたまじる さばのみそに	ぎゅうにゅう うらかみそぼろ	ぶたにく たまご さば みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう もやし こんにゃく しいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	624 kcal 23.9g	 いも
18 (月)	はちみつパン みそちゃんぽん アスパラのサラダ	ぎゅうにゅう しらぬい	ぶたにく かまぼこ てんぷら あかみそ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ アスパラガス	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン しらぬい	はちみつパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら	581 kcal 24.4g	 たまご
19 (火)	 卒業式									
20 (水)	ぶたどん (むぎごはん) わかめときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう バナナ	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり エリンギ ねぶかねぎ こんにゃく バナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	664 kcal 24.0g	 まめ
21 (木)	 春分の日									
22 (金)	 修了式									

* 献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

* 学校給食では「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。

<佐世保市産>

精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ・アスパラガス・さつまいも

れんこん・キャベツ・だいこん・いちご

<長崎県産>

にんじん・はくさい・ねぎ・レタス・しめじ・しいたけ・エリンギ

ミニトマト・はっさく



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)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。

* 毎月19日は食育の日です。この日は佐世保市産の食材を献立に取り入れています。