

3月



献立表

平成29年度
佐世保市立黒島小中学校

日曜		血や肉になるもの（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)	
		たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンを多く含む	たんすいかぶつ炭水化物を多く含む	しつ脂質を多く含む	たんぱく質(g)	
								しょう小	ちゅう中
1	コッペパン 牛乳 大豆のトマト煮	大豆				さとう砂糖	あぶら油	611	808
(木)	ししゃもフライ コールスローサラダ		ししゃもフライ	トマト		じゃがいも		24.0	32.5
2	ちらし寿司 牛乳 すまし汁	豆腐	きんしたまご 錦糸卵		ごぼう ゆで干し大根	さとう砂糖		565	702
(金)	鮭の塩焼き 塩もみ野菜 ひなあられ	(鮭)	()	わかめ	えのきたけ きゅうり	ひなあられ		25.6	28.9
5	ごはん 牛乳 けんちん汁	豆腐		ねぎ	ごぼう もやし		あぶら油	644	827
(月)	さばのしょうが煮 野菜炒め	あぶら油あげ (さば)		ほうれん草		重いも		24.2	30.2
6	食パン 牛乳 ポテトと野菜のスープ	トンカツ			とうもろこし		あぶら油	605	752
(火)	トンカツ ゆでキャベツ 一食ソース				もやし	じゃがいも		25.0	31.6
7	ごはん 牛乳 肉みそおでん	厚あげ			こんにゃく だいこん大根	さとう砂糖	あぶら油	605	766
(水)	わかめときゅうりの酢のもの	こめみそ	わかめ	いんげん		重いも		20.7	25.2
8	パンパン 牛乳 タイピーエン	うすら卵			もやし	さとう砂糖	あぶら油	637	852
(木)	ココア豆	かまぼこ 大豆		ねぎ		さとう砂糖	あぶら油	26.1	32.6
9	チキンカレー (麦ごはん) 牛乳			あか 赤いマツ	とうもろこし しらぬい	さとう砂糖	あぶら油	666	848
(金)	カラフルサラダ しらぬいみかん					じゃがいも	あぶら油	19.2	23.4
12	赤飯 牛乳 かきたま汁	あずき		ねぎ	だいこん 白菜	さとう砂糖	あぶら油	611	726
(月)	ビーフライ おひたし パナナのスティックケーキ	ビーフライ		ほうれん草		さとう砂糖	あぶら油	20.6	23.4
13	黒砂糖パン 牛乳 カうどん	かまぼこ			とうもろこし	さとう砂糖	あぶら油	649	840
(火)	ひじきサラダ いちご		ひじき	ねぎ	いちご	もちいなり 砂糖		24.2	30.6
14	卒業式								
15	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ				とうもろこし	さとう砂糖	あぶら油	578	712
(木)	フレンチサラダ			ブロッコリー		じゃがいも		22.8	27.8
16	ごはん 牛乳 筑前煮				こんにゃく れんこん	さとう砂糖	あぶら油	646	890
(金)	さんまのゆずみそ煮 ごま酢あえ	(さんま)		いんげん	ごぼう もやし	重いも	ごま	24.0	32.4
19	ごはん 牛乳 みそ汁	豆腐			れんこん えのきたけ	さとう砂糖	あぶら油	647	818
(月)	魚の甘辛煮 和風サラダ	むぎ 麦みそ (シイラ)	わかめ	ほうれん草	だいこん大根	さつまいも		26.1	32.0
20	コッペパン 牛乳 ポトフ	オムレツ		ピーマン	だいこん大根 もやし		あぶら油	606	727
(火)	オムレツ もやしのソテー	()		ブロッコリー		じゃがいも		28.4	33.2
21	春分の日								
22	はちみつパン 牛乳 レタスのスープ				レタス	さとう砂糖	あぶら油	554	745
(木)	ラビオリのミートソース			トマト	とうもろこし にんにく	ラビオリ		23.9	31.1
23	修了式								

給食で使っている食材

※時期や天候、価格などにより、変更が生じることがあります。

毎月19日は、食育の日！

●佐世保産…米、牛乳、きゅうり、大根、レタス、れんこん、いちご

佐世保産「れんこん」長崎県産「わかめ」

●長崎県産…にんじん、キャベツ、白菜、ねぎ、ゆで干し大根、えのきたけ、しらぬい

「えのきたけ」を使ったみそ汁、佐世保で

今月の行事食、旬の食材

水あげされた「シイラ」を使った魚の甘辛煮、

●3月3日は「ひなまつり」です。ひなまつりには、女の子の健やかな成長と幸せを願い、

佐世保産「大根」を使った和風サラダを実施

ひなあられなどをおひな様にお供えします。献立には、「ちらしずし」、「ひなあられ」

します。

を取り入れています。

●卒業のお祝いとして、12日に「赤飯」と「バナナのスティックケーキ」を取り入れています。

●地元でとれる季節の果物として、13日に佐世保市吉井町でとれた「いちご」を取り入れています。

