

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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	たんぱく質(黄)
3 (月)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん りんかけ大豆 オレンジ	ぶたにく さつまあげ かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ オレンジ	コッペパン ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら	595 27.7
4 (火)	牛乳 ちらしずし(錦糸卵) すまし汁 いわしの生姜煮 塩もみきゅうり ひなあられ	たまご とうふ かまぼこ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう きりぼしだいこん たまねぎ しょうが きゅうり	こめ さとう ひなあられ		587 22.0
5 (水)	牛乳 パインパン じゃがいものウインナー煮 じゃこサラダ(しらす干し) 角チーズ	ウインナー	ぎゅうにゅう しらすぼし チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ コーン	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	606 22.9
6 (木)	牛乳 ごはん 筑前煮 さんまの甘露煮 もやしの炒めもの	とりにく さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう れんこん キャベツ もやし	こめ さといも さとう	あぶら	633 26.2
7 (金)	牛乳 赤飯 春雨汁 鶏のから揚げ ゆかりあえ いちご	あずき かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	たまねぎ えのきたけ はくさい いちご	こめ もちこめ はるさめ かたくりこ	あぶら	609 26.9
10 (月)	牛乳 黒砂糖パン 米粉と豆乳のポタージュ ししゃもフライ アスパラのサラダ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ キャベツ	くろざとうパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	603 27.7
11 (火)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) ブロッコリーのソテー(卵入り) ミニゼリー(りんご)	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら	650 22.1
12 (水)	牛乳 パーカーハウスパン ABCスープ トンカツ キャベツのソース炒め パナナ	とりにく とんかつ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ パナナ	パーカーハウスパン マカロニ じゃがいも	あぶら	587 24.1
13 (木)	牛乳 ごはん 家常豆腐 茎わかめの酢のもの オレンジ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが きゅうり オレンジ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	644 27.7
14 (金)	牛乳 ごはん けんちん汁 いわしの梅煮 浦上そぼろ	とうふ いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん うめ こんにゃく ごぼう もやし	こめ さといも さとう	ごまあぶら あぶら	587 22.8
17 (月)	牛乳 コッペパン カうどん(もちいなり) 野菜炒め	とりにく さつまあげ	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 コーン	コッペパン もちいなり うどん さとう	あぶら	621 24.8
18 (火)	卒業式のため給食はありません							
19 (水)	牛乳 コッペパン 卵入りわかめスープ チリコンカーン パナナ	たまご ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	たまねぎ えのきたけ パナナ	コッペパン かたくりこ	あぶら	620 27.5
21 (金)	牛乳 ツナそぼろ丼 (麦ごはん・ツナそぼろ・卵そぼろ) 野菜わん しらぬい	ツナ たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん たまねぎ しらぬい	こめ むぎ さとう	ごま	583 22.6
*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。							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。							摂取基準	26.8

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4日(火)に「ちらしずし」と「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になる場合があります。

- ★佐世保市産：牛乳・煮干し・パセリ・ほうれん草・いちご
- ★長崎県産：米・麦・大豆・卵・さば・茎わかめ・わかめ・にんじん・ねぎ・アスパラガス・キャベツ・切干大根・しょうが・きゅうり・えのきたけ・白菜・大根・しらぬい・じゃがいも
- ★7日(金)は卒業お祝い献立として「赤飯」を実施します。
- ★19日(水)は食育の日にちなんで、長崎県産の食材「わかめ」を使った「卵入りわかめスープ」を実施します。