

平成31年 3月 学校給食献立表 佐世保市Bブロック小学校

日	曜	献立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		小学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群献立
1	金	ちらしずし すましじる さわらてんぷら おひたし ひなあられ	とうふ かまぼこ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ ほしだいこん もやし コーン	ごはん さとう ひなあられ	あぶら	639 kcal 21.5
4	月	コッパン コーンポタージュ ドレッシングサラダ しらぬい マーガリン	とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン キャベツ しらぬい	パン じゃがいも さとう	あぶら マーガリン	681 kcal 25.1
5	火	ごはん カツどん ひじきサラダ	たまご かまぼこ トンカツ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン きゅうり エリンギ	ごはん さとう でんぷん	あぶら	656 kcal 24.4
6	水	パーカーハウスパン レタスのスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	おさかなボール ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ レタス キャベツ	パン はるさめ さとう	あぶら	636 kcal 29.3
7	木	ごはん みそじる いわしのおかかこ うらかみそぼろ	とうふ ぶたにく うすあげ みそ いわし さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく もやし	ごはん さとう	あぶら	640 kcal 24.8
8	金	むぎごはん ビーフカレー じゃこサラダ(じゃこ) いちご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しらす	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ いちご	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	632 kcal 19.8
11	月	パイパン まめとウィンナーのトマトに ツナいりソテー	ウィンナー だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	611 kcal 24.7
12	火	せきはん やさいわん とりのたつたあげ ゆかりあえ	ちくわ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい しめじ たまねぎ しょうが だいこん	ごはん あずき もちごめ でんぷん	あぶら	663 kcal 25.9
13	水	コッパン ちゃんぽん コーンシュウマイ あまずきゅうり パナナスティックケーキ	ぶたにく さつまあげ かまぼこ シュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ	パン さとう ちゃんぽん パナナケーキ	あぶら	691 kcal 29.3
14	木	むぎごはん マーボーどうふ リャンバンウースー オレンジ	あいびきにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり オレンジ	ごはん むぎ さとう はるさめ でんぷん	あぶら ごまあぶら ラー油	685 kcal 27.9
15	金	ごはん かきたまじる ししゃもいそべフリッター やさしいため りんご	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ もやし りんご	ごはん でんぷん	あぶら	663 kcal 23.3
18	月	コッパン スパゲティミートソース アスパラサラダ しらぬい	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン アスパラガス	たまねぎ コーン エリンギ きゅうり しらぬい	パン スパゲティ さとう	あぶら	673 kcal 26.1
19	火	卒業証書授与式							
20	水	はちみつパン にくだんごスープ オムレツ ほうれんそうのソテー ミニゼリー(もも・ぶどう)	ミートボール オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ コーン	パン じゃがいも ゼリー	あぶら	572 kcal 26.9

★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 ひなまつり

ひなまつりは、子どもたちの健やかな成長を祈る行事です。
 ひな人形は、子どもに降りかかる厄を身代わりを受けてくれるとされています。
 ひなまつりに食べるちらし寿司やひなあられは、縁起のよい食材や色を取り入れ、子どもたちが元気に過ごせるようにという願いが込められたものばかりです。
 給食では1日にちらしずしとひなあられを予定しています。



ご卒業おめでとうございます

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・きゅうり・キャベツ・だいこん・レタス・パセリ・アスパラガス・れんこん・いちご
- ★長崎県産：にんじん・はくさい・切干大根・しめじ・エリンギ・ねぎ・しらぬい
- ★18日は長崎県産の食材を使用した献立にしています。



毎月19日は
食育の日

祝卒業式



平成31年

3月 学校給食献立表

佐世保市Bブロック中学校

日 曜	献 立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		中学校 13科 - たんぱく質(%)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 金	ちらし寿司 牛乳 すまし汁 さわら天ぷら おひたし ひなあられ	とうふ かまぼこ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ ほしだいこん もやし コーン	ごはん さとう ひなあられ	あぶら	754 kcal	24.3
4 月	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ ドレッシングサラダ しらぬい マーガリン	とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン キャベツ しらぬい	パン じゃがいも さとう	あぶら マーガリン	827 kcal	30.3
5 火	ごはん 牛乳 カツ丼 ひじきサラダ	たまご かまぼこ トンカツ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン きゅうり エリンギ	ごはん さとう でんぷん	あぶら	823 kcal	30.3
6 水	パーカーハウスパン 牛乳 レタスのスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	おさかなボール ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ レタス キャベツ	パン はるさめ さとう		787 kcal	35.2
7 木	ごはん 牛乳 みそ汁 いわしのおかか煮 浦上そばろ	とうふ ぶたにく うすあげ みそ いわし さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく もやし	ごはん さとう	あぶら	783 kcal	29.6
8 金	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー じゃこサラダ(じゃこ) いちご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しらす	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ いちご	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	802 kcal	24.1
11 月	パンパン 牛乳 豆とウインナーのトマト煮 ツナ入りソテー	ウインナー だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	776 kcal	30.6
12 火	赤飯 牛乳 野菜わん 鶏の竜田揚げ ゆかり和え	ちくわ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい しめじ たまねぎ しょうが だいこん	ごはん あずき もちごめ でんぷん	あぶら	861 kcal	33.5
13 水	コッペパン 牛乳 ちゃんぽん コーンシュウマイ 甘酢きゅうり パナナスティックケーキ	ぶたにく さつまあげ かまぼこ シュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ	パン さとう ちゃんぽん バナナケーキ	あぶら	810 kcal	35.3
14 木	卒業証書授与式								
15 金	ごはん 牛乳 かきたま汁 ししゃも磯辺フリッター 野菜炒め りんご	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ もやし りんご	ごはん でんぷん	あぶら	823 kcal	28.8
18 月	コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース アスパラサラダ しらぬい	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン アスパラガス	たまねぎ コーン エリンギ きゅうり しらぬい	パン スパゲティ さとう	あぶら	799 kcal	30.8
19 火	麦ごはん 牛乳 筑前煮 切り干し大根の酢の物 いちご	とりにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう きゅうり ほしだいこん いちご こんにゃく	ごはん むぎ さといも さとう	あぶら いりごま	802 kcal	25.7
20 水	はちみつパン 牛乳 肉団子スープ オムレツ ほうれん草のソテー ミニゼリー(もも・ぶどう)	ミートボール オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ コーン	パン じゃがいも ゼリー	あぶら	750 kcal	34.3

★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 ひなまつり

ひなまつりは、子どもたちの健やかな成長を祈る行事です。

ひな人形は、子どもに降りかかる厄を

身代わりに受けてくれるとされています。

ひなまつりに食べるちらし寿司やひなあられは、

縁起のよい食材や色を取り入れ、子どもたちが

元気な過ごせるようにという願いが込められた

ものばかりです。

給食では1日にちらしすしとひなあられを予定しています。



ご卒業おめでとうございます

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・きゅうり・キャベツ・だいこん・レタス・パセリ・アスパラガス・れんこん・いちご
- ★長崎県産：にんじん・はくさい・切干大根・しめじ・エリンギ・ねぎ・しらぬい
- ★18日は長崎県産の食材を使用した献立にしています。



毎月19日は
食育の日

祝卒業式