

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 (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 (金)	ぎゅうにゅう ちらしずし(きんしたまご) すましじる えびフライ しおもみきゅうり ひなあられ	たまご とうふ とりにく かまぼこ えび	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 きゅうり	こめ さとう ひなあられ	あぶら	560 22.4
4 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ちゃんぽん りんかけだいず 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 もやし 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	594 28.2
5 (火)	ぎゅうにゅう ごはん みそしる ながさきけんさんぶりのてづくりフライ うらかみそぼろ	あつあげ むぎみそ ぶり ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	はくさい たまねぎ だいこん こんにゃく ごぼう もやし	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	680 27.1
6 (水)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン ABCスープ トンカツ ゆでキャベツ バナナ 1しょくソース	とりにく トンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ キャベツ バナナ	パーカーハウスパン マカロニ じゃがいも	あぶら	568 23.5
7 (木)	ぎゅうにゅう ごはん マーボーどうふ きゅうりとわかめのすのもの(しらすぼし)	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん なら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら	608 26.7
8 (金)	ぎゅうにゅう チキンカレー(むぎごはん) ブロッコリーサラダ やきプリンタルト	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう プリンタルト	あぶら	726 22.0
11 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ちからうどん(もちいなり) ほうれんそうのいためもの	あぶらあげ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい もやし コーン	コッペパン さとう うどん もち	あぶら	625 25.3
12 (火)	ぎゅうにゅう せきはん はるさめじる とりのからあげ ゆかりあえ いちご	あすき 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	601 27.9
13 (水)	ぎゅうにゅう パインパン こめこととうにゅうのポタージュ オムレツ こまつなサラダ	とりにく しろいんげんめ とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ きゅうり	パインパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	578 25.9
14 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ふくめに さんまのかんろに しおこんぶあえ	とりにく おとうふがんも さんま	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	こんにゃく えだまめ キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	670 28.8
15 (金)	ぎゅうにゅう そぼろどん(ごはん・ ツナそぼろ・たまごそぼろ) やさいわん バナナ	ツナ たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが グリンピース はくさい たまねぎ バナナ	こめ さとう	ごま	600 23.9
18 (月)	【小学校卒業式】							
19 (火)	ぎゅうにゅう ゆかりいりむぎごはん おやこじる ししゃもいそのかフライ アスパラガスのいためもの	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ししゃも	あかじそ にんじん ねぎ アスパラガス	たまねぎ しいたけ キャベツ コーン	こめ むぎ かたくりこ	あぶら	591 22.9
21 (木)	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが あじのしおやき あますあえ しらぬい	ぶたにく 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 しらぬい	こめ じゃがいも さとう	あぶら	622 24.8

*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。

*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。



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。



学校給食

26.8



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、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1日(金)にちらしずしやひなあられが登場します。

食材・献立について(予定)

※天候 や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・ほうれん草・パセリ・いちご
- ★長崎県産：麦・大豆・ぶり・にんじん・ねぎ・アスパラガス・キャベツ・大根・白菜・きゅうり・しょうが・切干大根・エリンギ・えのきたけ・しいたけ・わかめ・しらぬい
- ★5日(火)の「長崎県産ぶりの手作りフライ」の「ぶり」は県産水産物販促推進等緊急対策事業の一つで学校給食に無償提供していただいています。
- ★12日(火)は卒業お祝い献立です。
- ★19日(火)は食育の日になんで、長崎県産の食材「アスパラガス」を使用した炒め物にしています。