

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 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン ボークビーンズ コールスローサラダ せとか	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン せとか	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	612 26.5
2 (木)	ぎゅうにゅう ごはん おやこじる さんまのみそれに れんこんきんぴら	とりにく たまご さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ だいこん れんこん こんにゃく	こめ かたくりこ さとう	あぶら	638 27.0
3 (金)	ぎゅうにゅう ちらしずし すましじる えびフライ しおもみぎゅうり ひなあられ	とりにく かまぼこ とうふ エビ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ きゅうり	こめ さとう ひなあられ	あぶら	567 22.5
6 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ちゃんぽん りんかけだいず りんご	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 りんご	コッペパン ちゅかめん さとう かたくりこ	あぶら	592 27.4
7 (火)	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものそぼろに さばのしおやき ごますあえ	あいびきにく あつあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	661 26.2
8 (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 カラフルサラダ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ あかピーマン	たまねぎ キャベツ えだまめ	パインパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	596 25.1
9 (木)	ぎゅうにゅう ビーフカレー (むぎごはん) ほうれんそうのソテー	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン エリンギ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	638 20.7
10 (金)	ぎゅうにゅう せきはん うおそうめんじる とりのからあげ ゆかりあえ いちご	あすき うおそうめん とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	たまねぎ だいこん いちご	こめ もちごめ かたくりこ	あぶら	615 27.9
13 (月)	ぎゅうにゅう こめこパン ポトフ じゃこサラダ (しらすぼし) やきプリンタルト	ウインナー	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	こめこパン じゃがいも さとう プリンタルト	あぶら	617 22.7
14 (火)	ぎゅうにゅう ごはん みそしる いわしのしょうがに うらかみそぼろ せとか	とうふ いわし むぎみそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ だいこん こんにゃく ごぼう もやし せとか しょうが	こめ さといも さとう	あぶら	622 22.6
15 (水)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン ABCスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ いちご スライスチーズ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ いちご	パーカーハウスパン マカロニ さとう		612 30.3
16 (木)	【小学校 卒業式】							
17 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん もずくのかきたまじる さばのにつけ しおもみやさい	たまご とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが はくさい	こめ むぎ かたくりこ さとう		579 27.8
20 (月)	ぎゅうにゅう しょくパン コーンポタージュ アスパラサラダ りんご チョコだいずジャム	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ コーン きゅうり りんご	しょくパン じゃがいも さとう	あぶら チョコク リーム	684 25.2
22 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン わふうスパゲティ きびなごごまフライ キャベツのソテー	ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ キャベツ もやし コーン	コッペパン スパゲティ	あぶら ごま	676 30.3
23 (木)	ぎゅうにゅう ごはん チャーシャンとうふ きゅうりとはるさめのすのもの (きんしたまご) しらぬい	ぶたにく あつあげ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しめじ きゅうり しらぬい	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら	676 29.5
* 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。							摂取基準	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3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・れんこん・きゅうり・いちご

★長崎県産：麦・大豆・さば・たまねぎ・にんじん・ねぎ・アスパラガス・キャベツ・大根・白菜・しょうが・切干大根・エリンギ・しめじ・しいたけ・しらぬい・せとか・いちご

★10日(金)は卒業お祝い献立です。

★15日(水)はJA長崎県のいちご部会より、県内産のいちごを無償提供していただいています。(地産地消(地域貢献)活動の取組)

★17日(金)は19日の食育の日になんで、長崎県産の食材「鯖」を使用した献立にしています。