

# 令和3年3月 学校給食献立予定表(B)

佐世保市学校給食センター



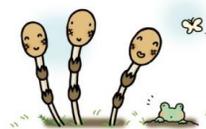
日付 曜日	献立名	主な働きと材料名								だし類	栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる				エネルギーの基になる			たんぱく質	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1 (月)	牛乳 ちらしずし すまし汁 たいの塩焼き ごまあえ	たい豆腐 かまぼこ 高野豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう	はくさい コーン 切干大根	こめ 砂糖	白ごま	煮干 だし昆布	654	27.3	
2 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル 不知火みかん	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし しょうが	不知火みかん きゅうり	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		765	26.3	
3 (水)	牛乳 パーカーハウspan ミネストローネ トンカツ キャベツのソテー 1食ソース	トンカツ ベーコン	牛乳	トマト パセリ	キャベツ しめじ	たまねぎ セロリ	パーカーハウspan じゃがいも マカロニ	油		794	29.7	
4 (木)	牛乳 麦ごはん ビーフカレー ひじきサラダ りんご	牛肉	牛乳 干しひじき	にんじん	りんご きゅうり	たまねぎ コーン	こめ じゃがいも 麦 砂糖	ごま油		836	23	
5 (金)	牛乳 コッパン 中華スープ 皿うどん	つくね 豆腐 天ぷら 豚肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし きくらげ	はくさい キャベツ	コッパン 揚げパン でん粉	油		794	31.7	
8 (月)	牛乳 赤飯 野菜わん ゆで野菜 チキン南蛮 タルタルソース	鶏肉 かまぼこ	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	はくさい ごぼう	キャベツ 生しいたけ	こめ 小豆 砂糖 でん粉 小麦粉	タルタルソース 油	煮干 だし昆布	856	31.5	
9 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 厚焼卵 浦上そば	厚焼卵 かつお節 麦みそ 薄揚げ 豚肉 天ぷら	牛乳 わかめ	にんじん インゲン	もやし ごぼう	たまねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも 砂糖	油	煮干	816	32.1	
10 (水)	牛乳 食パン じゃがいものベーコン煮 ドレッシングサラダ いちごジャム	ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ	たまねぎ しめじ グリビース	きゅうり	食パン じゃがいも いちごジャム 砂糖	油		811	25.9	
11 (木)	牛乳 ごはん かき卵汁 さばのみそ煮 野菜のおかか炒め	さばのみそ煮 卵 高野豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳 しらす干し	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	もやし キャベツ	たまねぎ えのきたけ	こめ でん粉	ごま油	煮干 だし昆布	755	32.6	
12 (金)	牛乳 米粉パン 大豆とウインナーのトマト煮 アスパラのソテー ショコラケーキ	大豆 ウインナー	牛乳	アスパラ トマト にんじん	たまねぎ	黄ピーマン	米粉パン じゃがいも ショコラケーキ 砂糖	油		793	31.8	
15 (月)	牛乳 麦ごはん 親子丼 酢みそあえ オレンジ	卵 鶏肉 かまぼこ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ 生しいたけ	オレンジ きゅうり 深ねぎ	こめ 麦 砂糖 でん粉		煮干	754	27.5	
16 (火)	<b>卒業証書授与式</b>											
17 (水)	牛乳 パインパン ラビオリのスープ 魚のレモンソースあえ もやしのソテー	タラ	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	もやし 黄ピーマン	たまねぎ レモン	パイパン じゃがいも ラビオリ でん粉 砂糖	油		846	35.3	
18 (木)	牛乳 ごはん 肉みそおでん ごま酢あえ	厚揚げ うずら卵 合びき肉 天ぷら 米みそ	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく	きゅうり キャベツ	こめ 里芋 砂糖	白ごま	煮干	823	30.6	
19 (金)	牛乳 コッパン イタリアンスープ ジャーマンポテト	卵 鶏肉 ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ	コーン	コッパン じゃがいも パン粉			756	31.1	
22 (月)	牛乳 わかめごはん 豚汁 焼きししゃも 切干大根の酢の物	厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳 ししゃも 炊き込みわかめ	にんじん 葉ねぎ	きゅうり こんにゃく 切干大根	たまねぎ ごぼう しょうが	こめ 里芋 砂糖		煮干	767	27.9	
23 (火)	牛乳 ごはん ツナそば ビーフン汁 バナナ	ツナ缶 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	バナナ もやし コーン しょうが	たまねぎ インゲン	こめ ビーフン 砂糖	油		784	31.4	

### 佐世保産の食材 (予定)

米 牛乳 煮干し キャベツ  
パセリ たい

### 長崎県産の食材 (予定)

人参 白菜 きゅうり 葉ねぎ 大根 切り干し大根  
えのきたけ しめじ しいたけ 不知火みかん



基準値
830
34.2
平均
788
29.7

### 3月の献立について

ひなまつりのお祝いとして  
1日(月)に「ちらしずし」を  
実施します。



1日(月)の「たいの塩焼き」は、佐世保市  
で水揚げされた「まだい」です。  
「くさってもたい」や、「えびでたいをつ  
る」などと言われるように、たいはとても味  
が良く、高級魚として扱われています。

色も赤くて縁起が良い  
ので、尾頭付きのたいは  
慶祝事の際に食べられて  
います。  
たいの骨は太くて硬い  
ので注意しましょう。



3年生への応援として3日(水)に  
「トンカツ」、卒業のお祝いとして  
8日(月)に「赤飯」、12日(金)に  
「ショコラケーキ」を取り入れて  
います。



# 令和3年3月 学校給食献立予定表(B)

佐世保市学校給食センター



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名			だし類	栄養価
		体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる		エネルギー