

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし等	栄養価(小)	栄養価(中)	
		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	エネルギー	
		1群	2群	3群		4群			5群	6群	たんばく質
1 (金)	牛乳 ちらしずし すまし汁 ブロッコリーの和え物 卵焼き	厚焼卵 豆腐 赤かまぼこ ちくわ	牛乳	ブロッコリー にんじん		たまねぎ きゅうり はくさい ごぼう ゆで干し大根	こめ 砂糖		煮干 だし昆布	567 21.6	702 25.4
4 (月)	牛乳 パーカーハウスパン コンソメスープ とんかつ キャベツのソテー 1食ソース	とんかつ ウインナー	牛乳	にんじん パセリ		たまねぎ キャベツ コーン	パーカーハウス パン じゃがいも マカロニ	油		686 27.1	827 31.4
5 (火)	牛乳 ごはん チンゲン菜のスープ 春雨のピリ辛炒め 豆腐シュウマイ	豆腐シュウマイ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ		たまねぎ もやし たけのこ きくらげ	こめ 春雨 砂糖	ごま油		693 22.2	748 23.1
6 (水)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 もやしの中華炒め	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん 赤ピーマン にら ピーマン		たまねぎ もやし エリンギ しょうが 黄ピーマン	こめ 麦 砂糖 でん粉	ごま油		697 26.3	750 27.3
7 (木)	牛乳 コッペパン ごまじゃこサラダ 大豆とウインナーのトマト煮 不知火みかん	大豆 ウインナー	牛乳 しらす干し	トマト にんじん		たまねぎ しらぬい キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	白ごま		685 27.9	778 30.8
8 (金)	牛乳 赤飯 白玉汁 チキン南蛮 ゆで野菜 タルタルソース	鶏肉 赤かまぼこ 小豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ ブロッコリー		キャベツ はくさい ごぼう	こめ 白玉餅 小麦粉 でん粉・砂糖	タルタルソース 揚げ油 黒ごま	煮干 だし昆布	842 31.1	877 31.6
11 (月)	牛乳 コッペパン じゃが芋と肉団子のスープ オムレツ ハッシュドビーフ	オムレツ ミートボール 牛肉	牛乳	にんじん パセリ		たまねぎ しめじ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも 砂糖			757 31.9	850 34.7
12 (火)	牛乳 ごはん ビーフカレー ひじきサラダ クリームブッセ	牛肉	牛乳 ひじき	にんじん		たまねぎ きゅうり コーン	こめ じゃがいも クリームブッセ 砂糖	ごま油		829 28.5	884 29.4
13 (水)	牛乳 麦ごはん 親子丼 ししゃも磯辺フライ 茎わかめの炒め物	卵 鶏肉 赤かまぼこ	牛乳 ししゃも磯辺フライ 茎わかめ	にんじん		たまねぎ こんにゃく もやし しいたけ 深ねぎ	こめ 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	煮干	805 31.4	859 32.3
14 (木)	中学校 卒業式（全校給食なし）										
15 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが 鮭のカレー焼き りんごサラダ	鮭 牛肉 厚揚げ	牛乳	にんじん		たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり えだまめ りんご	こめ じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油		828 36.3	882 37.3
18 (月)	牛乳 米粉パン ちゃんぽん かおりあえ きびなごのてんぷら	豚肉 赤かまぼこ	牛乳 きびなごてんぷら	にんじん 葉ねぎ		きゅうり キャベツ たまねぎ もやし	米粉パン ちゃんぽん	油		650 31	779 35.9
19 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 あじの照り焼き 浦上そばろ（小学校卒業式 中学校のみ）	あじ 赤かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ		たまねぎ もやし ごぼう えのきたけ しょうが	こめ 春雨 砂糖		煮干 だし昆布		728 33.5
20 (水)	牛乳 麦ごはん 野菜わん ツナそばろ 手巻きのり	ツナ 鶏肉 赤かまぼこ	牛乳 手巻きのり わかめ	にんじん		たまねぎ ごぼう えだまめ ぶなしめじ しょうが	こめ 麦 砂糖		煮干 だし昆布	698 30	751 30.9
佐世保産の食材（予定）									基準値		
米 牛乳 煮干 キャベツ きゅうり パセリ									750kcal 820kcal		
									28.0g 32.0g		
									平均		
									728kcal 801kcal		
									28.8g 31.0g		
長崎県産の食材(予定)									ねぎ はくさい にんじん しょうが 不知火みかん ゆで干し大根		

佐世保産の食材（予定）

長崎県産の食材(予定)

米 牛乳 煮干 キャベツ
きゅうり パセリ

ねぎ はくさい にんじん しょうが 不知火みかん
ゆで干し大根

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。さて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？ これから先も楽しくすごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。

1 年間の給食をふり返りましょう

①手洗いを忘れずにできましたか 	②給食の準備を協力してできましたか 	③好き嫌いなく食べましたか
④よい姿勢で食べましたか 	⑤友だちと楽しく会食できましたか # 	⑥あいさつを忘れずにしましたか
⑦後片づけがちゃんとできましたか 	⑧はしを正しく使えましたか 	⑨残さず食べることができましたか

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上(じょう)巳(み)」の節(ふし)句(く)」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。1日はひなまつりの行事食として、「ちらしずし」をつけています。



卒業お祝い献立(8日)

中学校は14日、小学校は19日が卒業式です。8日は卒業お祝い給食として赤飯をつけています。昔から、もち米と小豆などを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。

