

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし類	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		たんぱく質	たんぱく質
2 (月)	牛乳 パーカーハウスパン 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 にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ しめじ	パーカーハウスパン マカロニ	油 オリーブ油		662	802
									25.8	30
3 (火)	牛乳 ごはん 五目煮 不知火みかん わかめと野菜の酢みそあえ	厚揚げ 鶏肉 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん	不知火みかん こんにゃく だいこん キャベツ きゅうり れんこん 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖		煮干	707	761
									22.5	23.4
4 (水)	牛乳 ちらしずし すまし汁 鮭の塩麹焼き ごまあえ	鮭 えび団子 豆腐 高野豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ キヌサヤ	たまねぎ もやし ごぼう ゆで干し大根	こめ 砂糖	ごま	煮干 だし昆布	640	659
									32	32.2
5 (木)	牛乳 パインパン 中華スープ 皿うどん	豆腐 つくね 豚肉 天ぷら	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし キャベツ たけのこ きくらげ	パインパン 揚げチャーメン でん粉	油		715	822
									27.6	30.5
6 (金)	牛乳 麦ごはん ビーフカレー ひじきサラダ ショコラケーキ	牛肉	牛乳 干しひじき	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	こめ じゃがいも ガトーショコラ 麦 砂糖	ごま油		848	901
									22.9	23.8
9 (月)	牛乳 米粉パン 豆乳のポタージュ 煮込みハンバーグ 野菜のソテー	ハンバーグ 豆乳 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ もやし キャベツ コーン	米粉パン じゃがいも 米粉 砂糖	油		725	853
									33.1	38
10 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 厚焼卵 浦上そばろ	厚焼卵 タチウオつみれ 麦みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ もやし ごぼう こんにゃく	こめ 里芋 砂糖	ごま	煮干	716	769
									29.3	30.3
11 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 ししゃも磯辺フリッター きゅうりの南蛮漬け	厚揚げ うずら卵 豚肉	牛乳 ししゃも磯辺フリッター	にんじん	きゅうり たまねぎ たけのこ 枝豆 きくらげ しょうが	こめ でん粉 砂糖	油 ごま油		817	871
									30.1	30.9
12 (木)	牛乳 コッペパン 大豆と鶏肉のトマト煮 野菜のじゃこ炒め はっさく	ゆで大豆 鶏肉	牛乳 しらす干し	チンゲンサイ ダイストマト にんじん	はっさく たまねぎ もやし コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		675	784
									28.3	32
13 (金)	牛乳 赤飯 白玉団子汁 チキン南蛮 ゆで野菜 タルタルソース	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん アスパラ 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう しいたけ	こめ 白玉 小豆 小麦粉 砂糖 でん粉	タルタルソース 油 ごま	煮干 だし昆布	856	899
									29.1	29.7
16 (月)	牛乳 たまごパン ちゃんぽん 大根サラダ ツナ (別配缶)	ツナ 豚肉 かまぼこ	牛乳	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	キャベツ だいこん もやし たまねぎ コーン レモン	たまごパン ちゃんぽんめん 砂糖	油		619	718
									33.2	36.6
18 (水)	牛乳 麦ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 おひたし	さばのみそ煮 豆腐 薄揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	もやし こんにゃく キャベツ ごぼう	こめ じゃがいも 麦 砂糖		煮干 だし昆布	688	741
									25.8	26.7
19 (木)	牛乳 コッペパン イタリアンスープ ジャーマンポテト りんごゼリー	卵 鶏肉 ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも りんごゼリー パン粉			699	791
									29.4	32.3
23 (月)	牛乳 コッペパン 白菜スープ 魚のレモンソース 塩もみきゅうり	タラ うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり はくさい たまねぎ えのきたけ レモン	コッペパン でん粉 砂糖	油		689	782
									34.9	37.8

○佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し キャベツ パセリ

○長崎県産の使用食材(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	基準値
780	830
32.2	34.2
平均	平均
718	797
28.9	31

<3月の献立について>

- 公立高校入試前に、応援メニューとして「トンカツ」を取り入れています。
- 3月3日のひなまつりのお祝いとして「ちらしずし」を実施します。
- 卒業のお祝いとして「赤飯」や「ショコラケーキ」を取り入れています。



学校給食で伝えたいこと

「食べることは、
生きること」

です。
決してグルメになる必要はありませんが、食べることをおろそかにせず、食を大切に考えられる人でいてください。



おいしいものを食べると、人は笑顔になります。毎日の食卓の向こう側には食べ物となった命や、たくさんの人たちの努力や働き、食べる人を大切に思うやさしい気持ちがあることに感謝して食べられる人でいてください。



行事食など日本の伝統料理について関心を持ち、楽しむことができましたか。私たちは、食べることを通して、否応なしに社会や世界の問題と、真摯に向き合わなければならないこともあります。



おめでたい日の赤飯

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。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが「凶事をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。

