



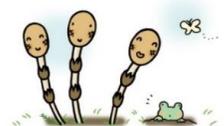
日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	栄養価(小)	栄養価(中)		
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	エネルギー		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質		
1 (月)	牛乳 パーカーハウスパン ミネストローネ トンカツ キャベツのソテー 1食ソース	トンカツ	牛乳	トマト	にんじん	キャベツ	たまねぎ	パーカーハウス	油	煮干	654	794
		ベーコン		パセリ		しめじ	セロリ	じゃがいも マカロニ			25.4	29.7
2 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 厚焼卵 浦上そばろ	厚焼卵	牛乳	にんじん	インゲン	もやし	たまねぎ	こめ	油	煮干	762	816
		卵				ごぼう	こんにやく	じゃがいも 砂糖			31.2	32.1
3 (水)	牛乳 ちらしずし すまし汁 たいの塩焼き ごまあえ	たい	牛乳	ブロッコリー	にんじん	たまねぎ	はくさい	こめ	白ごま	煮干	585	654
		豆腐		葉ねぎ		えのきたけ	コーン	砂糖			26.4	27.3
4 (木)	牛乳 コッペパン 中華スープ 皿うどん	つくね	牛乳	にんじん	にら	たまねぎ	はくさい	コッペパン	油	煮干	702	794
		豆腐				もやし	キャベツ	揚げパン			28.8	31.7
5 (金)	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	にんじん		りんご	たまねぎ	こめ	ごま油	煮干	783	836
						きゅうり	コーン	じゃがいも 麦 砂糖			22	23
8 (月)	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	牛乳	アスパラ	トマト	たまねぎ	黄ピーマン	米粉パン	油	煮干	665	793
		ウインナー		にんじん				じゃがいも ショコラケーキ 砂糖			27	31.8
9 (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	牛乳	にんじん	にら	たまねぎ	不知火みかん	こめ	ごま油	煮干	711	765
		合びき肉				もやし	きゅうり	砂糖			25.4	26.3
10 (水)	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	牛乳	チンゲンサイ	にんじん	もやし	たまねぎ	こめ	ごま油	煮干	701	755
		卵		葉ねぎ		キャベツ	えのきたけ	でん粉			31.8	32.6
11 (木)	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	きゅうり	食パン	油	煮干	718	811
						しめじ	グリンピース	じゃがいも いちごジャム 砂糖			23.1	25.9
12 (金)	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	牛乳	ブロッコリー	にんじん	はくさい	キャベツ	こめ	小豆	煮干	835	856
		かまぼこ		ほうれん草		ごぼう	生しいたけ	砂糖			31.7	31.5
15 (月)	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	もやし	たまねぎ	パインパン	油	煮干	686	846
				パセリ		黄ピーマン	レモン	じゃがいも ラビオリ でん粉 砂糖			31	35.3
16 (火)	卒業証書授与式											
17 (水)	牛乳 麦ごはん 親子丼 酢みそあえ オレンジ	卵	牛乳	にんじん		たまねぎ	オレンジ	こめ		煮干	701	754
		鶏肉				キャベツ	きゅうり	麦			26.6	27.5
18 (木)	牛乳 卵パン ビーフン汁 ツナと野菜の炒め物 バナナ	ツナ	牛乳	インゲン	にんじん	バナナ	たまねぎ	卵パン		煮干	626	775
		豚肉		葉ねぎ		もやし	しょうが	ビーフン			31.2	36.3
19 (金)	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	牛乳	にんじん	葉ねぎ	きゅうり	たまねぎ	こめ		煮干	714	767
		豚肉				こんにやく	ごぼう	里芋			27	27.9
22 (月)	牛乳 コッペパン イタリアンスープ ジャーマンポテト	卵	牛乳	にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ	コーン	コッペパン		煮干	664	756
		鶏肉		パセリ				じゃがいも パン粉			28.3	31.1
23 (火)	牛乳 ごはん 肉みそおでん ごま酢あえ	厚揚げ	牛乳	にんじん		だいこん	きゅうり	こめ	白ごま	煮干	769	823
		うずら卵				こんにやく	キャベツ	里芋			29.7	30.6

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	基準値
	780	830
	32.2	34.2
平均	平均	平均
	705	787
	27.9	30.0

3月の献立について

ひなまつりのお祝いとして
3日(水)に「ちらしずし」を
実施します。



3日(水)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1日(月)に
「トンカツ」、卒業のお祝いとして
8日(月)に「ショコラケーキ」、
12日(金)に「赤飯」を取り入れて
います。

