

| 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(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<br>(金)  | 牛乳 ちらし寿司(錦糸卵) すまし汁<br>海老フライ 塩もみきゅうり ひなあられ    | たまご とうふ<br>とりにく<br>かまぼこ えび       | きゅうり                 | にんじん ねぎ                | ごぼう きりぼし<br>たまねぎ きゅうり              | こめ さとう<br>ひなあられ                 | あぶら | 722<br>28.7                     |
| 4<br>(月)  | 牛乳 コッペパン ちゃんぼん<br>りんかけ大豆 オレンジ                | ぶたにく<br>さつまあげ<br>かまぼこ<br>だいす     | きゅうり                 | にんじん ねぎ                | たまねぎ キャベツ<br>もやし オレンジ              | コッペパン<br>ちゅうかめん<br>さとう<br>かたくりこ | あぶら | 747<br>35.1                     |
| 5<br>(火)  | 牛乳 ごはん みそ汁<br>長崎県産鰯の手作りフライ 浦上そば              | あつあげ<br>むぎみそ<br>ブリ<br>ぶたにく       | きゅうり                 | ねぎ にんじん<br>いんげん        | はくさい たまねぎ<br>だいこん こんにやく<br>ごぼう もやし | こめ こむぎこ<br>パンこ さとう              | あぶら | 859<br>33.2                     |
| 6<br>(水)  | 牛乳 コッペパン ABCスープ<br>トンカツ ゆでキャベツ バナナ<br>1食ソース  | とりにく<br>トンカツ                     | きゅうり                 | にんじん パセリ               | はくさい たまねぎ<br>キャベツ バナナ              | コッペパン<br>マカロニ<br>じゃがいも          | あぶら | 773<br>31.5                     |
| 7<br>(木)  | 牛乳 ごはん マーボー豆腐<br>きゅうりとわかめの酢の物(しらす干し)         | ぶたひきにく<br>とうふ<br>あかみそ            | きゅうり<br>わかめ<br>しらすぼし | にんじん いら                | たまねぎ エリンギ<br>しょうが きゅうり             | こめ さとう<br>かたくりこ                 | あぶら | 774<br>33.0                     |
| 8<br>(金)  | 牛乳 チキンカレー(麦ごはん)<br>ブロッコリーサラダ 焼きプリンタルト        | とりにく                             | きゅうり                 | にんじん<br>ブロッコリー         | たまねぎ きゅうり                          | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう<br>プリンタルト | あぶら | 889<br>26.4                     |
| 11<br>(月) | 牛乳 コッペパン カうどん(餅いなり)<br>ほうれん草の炒め物             | あぶらあげ<br>とりにく<br>さつまあげ           | きゅうり                 | にんじん<br>ほうれん草          | たまねぎ はくさい<br>もやし コーン               | コッペパン<br>さとう うどん<br>もち          | あぶら | 762<br>30.5                     |
| 12<br>(火) | 牛乳 赤飯 春雨汁<br>鶏の唐揚げ ゆかりあえ いちご                 | あずき<br>かまぼこ<br>とりにく              | きゅうり                 | にんじん ねぎ<br>あかじそ        | たまねぎ えのきたけ<br>はくさい いちご             | こめ もちこめ<br>はるさめ<br>かたくりこ        | あぶら | 772<br>36.7                     |
| 13<br>(水) | 牛乳 パインパン 米粉と豆乳のポタージュ<br>オムレツ 小松菜サラダ          | とりにく<br>しろいんげんまめ<br>とうにゅう<br>たまご | きゅうり                 | にんじん パセリ<br>こまつな       | たまねぎ きゅうり                          | パインパン<br>じゃがいも<br>こめこ さとう       | あぶら | 781<br>33.3                     |
| 14<br>(木) | 【中学校卒業式】                                     |                                  |                      |                        |                                    |                                 |     |                                 |
| 15<br>(金) | 牛乳 そぼろ丼(ごはん・ツナそぼろ・<br>卵そぼろ) 野菜わん バナナ         | ツナ たまご<br>とうふ<br>あぶらあげ           | きゅうり                 | にんじん<br>ほうれん草          | しょうが グリンピース<br>はくさい たまねぎ<br>バナナ    | こめ さとう                          | ごま  | 751<br>29.3                     |
| 18<br>(月) | 牛乳 コッペパン<br>大豆とウィンナーのトマト煮<br>コールスローサラダ りんご   | ウィンナー<br>だいす                     | きゅうり                 | にんじん トマト               | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり りんご              | コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう           | あぶら | 771<br>29.5                     |
| 19<br>(火) | 牛乳 ゆかり入り麦ごはん 親子汁<br>ししゃも磯の香フライ<br>アスパラガスの炒め物 | とりにく<br>たまご                      | きゅうり<br>ししゃも         | あかじそ にんじん<br>ねぎ アスパラガス | たまねぎ しいたけ<br>キャベツ コーン              | こめ むぎ<br>かたくりこ                  | あぶら | 773<br>29.0                     |
| 21<br>(木) | 牛乳 ごはん 肉じゃが<br>鰯の塩焼き 甘酢あえ 不知火                | ぶたにく<br>あじ                       | きゅうり                 | にんじん いんげん<br>ほうれん草     | たまねぎ こんにやく<br>もやし しらぬい             | こめ じゃがいも<br>さとう                 | あぶら | 786<br>30.6                     |

\*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。

\*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。



学校給食 830  
摂取基準 34.2



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1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・いちご
- ★長崎県産：麦・大豆・ぶり・にんじん・ねぎ・アスパラガス・キャベツ・大根・白菜・きゅうり・しょうが・切干大根・エリンギ・えのきたけ・しいたけ・わかめ・しらぬい
- ★5日(火)の「長崎県産ぶりの手作りフライ」の「ぶり」は県産水産物販売促進等緊急対策事業の一つで学校給食に無償提供していただいています。
- ★12日(火)は卒業お祝い献立です。
- ★19日(火)は食育の日になんで、長崎県産の食材「アスパラガス」を使用した献立にしています。