

平成30年

3月 学校給食献立表

佐世保市宇久学校給食センター

日	曜	献立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		中学校 13時～
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
1	木	ごはん 牛乳 肉じゃが 昆布あえ りんご	牛肉 さつま揚げ	牛乳 昆布	人参 いんげん	玉ねぎ こんにゃく キャベツ りんご	ごはん じゃがいも 砂糖	油	810 kcal 23.7
2	金	ちらし寿司 牛乳 すまし汁 白身魚フライ 塩もみきゅうり ひなあられ	豆腐 かまぼこ ホキ	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ れんこん 切り干し大根 きゅうり	ごはん 砂糖 ひなあられ	油	731 kcal 23.9
5	月	パーカーハウスパン 牛乳 レタスのスープ コロッケ ゆでキャベツ 一食ソース	鶏肉 えそ、イトヨリ コロッケ	牛乳	人参	玉ねぎ レタス キャベツ	パン 春雨	油	774 kcal 29.6
6	火	ごはん 牛乳 かきたま汁 さんまの梅煮 野菜炒め	鶏肉 卵 かまぼこ さんま	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ	ごはん 片栗粉	油	779 kcal 28.8
7	水	黒砂糖パン 牛乳 コーンポタージュ ウィンナー ブロッコリーサラダ ごまドレッシング	鶏肉 ウィンナー	牛乳 調理用きゅうりゆづ	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ コーン きゅうり	パン じゃがいも	ごまドレッシング	787 kcal 31.1
8	木	ごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩焼き れんこんのきんぴら	油揚げ さば 麦みそ	牛乳	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ 大根 しめじ れんこん こんにゃく	ごはん 砂糖	油	747 kcal 28.7
9	金	ツナそぼろごはん 牛乳 (ごはん・ツナそぼろ・卵そぼろ) のっぺい汁 いちご	ツナ 卵 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ 大根 ごぼう しょうが いちご	ごはん 里芋 砂糖 片栗粉	油 いりごま	841 kcal 32.1
12	月	コッペパン 牛乳 ちゃんぽん コーンしゅうまい ごま酢あえ チョコジャム	豚肉 ちくわ しゅうまい	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし 白菜 きゅうり	パン ちゃんぽん 砂糖 チョコジャム	油 いりごま	804 kcal 33.5
13	火	赤飯 牛乳 野菜わん 鶏肉の竜田揚げ 大根のゆかりあえ	豆腐 小豆 かまぼこ 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ ごぼう しめじ しょうが 大根	ごはん もち米 片栗粉	油	879 kcal 33.9
14	水	卒業証書授与式  卒 業 証 書 授 与 式 							
15	木	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー りんごサラダ	牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖	油	852 kcal 22.4
16	金	ごはん 牛乳 すいとん汁 いわしのおかか煮 浦上そぼろ	鶏肉 豚肉 いわし	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ 白菜 こんにゃく ごぼう もやし	ごはん 小麦粉 白玉粉 砂糖	油 いりごま	829 kcal 28.7
19	月	コッペパン 牛乳 豆とウィンナーのトマト煮 アスパラサラダ りんごジャム	豚肉 ミニウィンナー 大豆 いんげん豆	牛乳	人参 トマト缶 アスパラガス	玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも 砂糖 ジャム	油	799 kcal 31.2
20	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 リャンバンウースー(錦糸卵)	合挽肉 豆腐 卵 赤みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ エリンギ しょうが きゅうり	ごはん 春雨 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ラー油	874 kcal 35.3
21	水	春分の日 							
22	木	わかめ入り麦ごはん 牛乳 魚そうめん汁 いわしの天ぷら もやしのごまあえ	たら	牛乳 いわし	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ 白菜 もやし	ごはん 麦 砂糖	油 いりごま	784 kcal 25.8

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

3月3日 ひなまつり

ひなまつりは、子どもたちの健やかな成長を祈る行事です。

ひな人形は、子どもに降りかかる厄を

身代わりに受けてくれるとされています。

ひなまつりに食べるちらし寿司やひなあられは、縁起のよい食材や色を取り入れ、子どもたちが元気に過ごせるようにという願いが込められたものばかりです。

給食では、2日にちらしずしとひなあられを予定しています。



ご卒業おめでとうございます

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。

- ★佐世保産：米・牛乳・きゅうり・パセリ・アスパラガス・れんこん・ほうれんそう・いちご
- ★長崎県産：にんじん・キャベツ・はくさい・ねぎ・大根・レタス・えのきたけ・エリンギ・切り干し大根
- ★19日食育の日は、長崎県産の食材を使用した献立にしています。
- ★13日は、卒業生お祝い献立です。

毎月19日は
食育の日

祝卒業式

