

平成31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
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1学期 たんぱく質(g)
1	金	ちらし寿司 すまし汁 さわら天ぷら おひたし ひなあられ	とうふ かまぼこ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ ほしだいこん もやし コーン	ごはん さとう ひなあられ	あぶら	754 kcal 24.3
4	月	コッペパン コーンポタージュ ドレッシングサラダ しらぬい マーガリン	とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン キャベツ しらぬい	パン じゃがいも さとう	あぶら マーガリン	827 kcal 30.3
5	火	ごはん カツ丼 ひじきサラダ	たまご かまぼこ トンカツ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン きゅうり エリンギ	ごはん さとう でんぷん	あぶら	823 kcal 30.3
6	水	パーカーハウスパン レタスのスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	おさかなボール ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ レタス キャベツ	パン はるさめ さとう		787 kcal 35.2
7	木	ごはん みそ汁 いわしのおかか煮 浦上そば	とうふ ぶたにく うすあげ みそ いわし さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく もやし	ごはん さとう	あぶら	783 kcal 29.6
8	金	麦ごはん ビーフカレー じゃこサラダ(じゃこ) いちご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しらす	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ いちご	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	802 kcal 24.1
11	月	パン 豆とウインナーのトマト煮 ツナ入りソテー	ウインナー だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	776 kcal 30.6
12	火	赤飯 野菜わん 鶏の竜田揚げ ゆかり和え	ちくわ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい しめじ たまねぎ しょうが だいこん	ごはん あずき もちごめ でんぷん	あぶら	861 kcal 33.5
13	水	コッペパン ちゃんぽん コーンシュウマイ(3コ) 甘酢きゅうり バナナスティックケーキ	ぶたにく さつまあげ かまぼこ シュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ	パン さとう ちゃんぽん バナナケーキ	あぶら	810 kcal 35.3
14	木	そつ ぎょう しょう しょ じゅ と しき 卒業証書授与式							
15	金	ごはん かきたま汁 ししゃも磯辺フリッター(3コ) 野菜炒め りんご	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ もやし りんご	ごはん でんぷん	あぶら	823 kcal 28.8
18	月	コッペパン スパゲティミートソース アスパラサラダ しらぬい	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト アスパラガス	たまねぎ コーン エリンギ きゅうり しらぬい	パン スパゲティ さとう	あぶら	799 kcal 30.8
19	火	麦ごはん 筑前煮 切り干し大根の酢の物 いちご	とりにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう きゅうり ほしだいこん いちご こんにゃく	ごはん むぎ さといも さとう	あぶら いりごま	802 kcal 25.7
20	水	コッペパン 肉団子スープ オムレツ ほうれん草のソテー ミニゼリー(もも・ぶどう)	ミートボール オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ コーン	パン じゃがいも ゼリー	あぶら	750 kcal 34.3

★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1日にちらし寿司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・キャベツ・だいこん・レタス・パセリ・アスパラガス・れんこん・いちご
- ★長崎県産：にんじん・はくさい・切干大根・しめじ・エリンギ・ねぎ・しらぬい
- ★18日は長崎県産の食材を使用した献立にしています。



毎月19日は
食育の日

祝卒業式

