

令和8年3月 学校給食予定献立表 (B献立) 佐世保市学校給食センター

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	米量(中) エネルギー (kcal)
		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)			
		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		
2 (月)	牛乳 ちらしずし みそ汁 あじフライ 茎わかめのきんぴら ひなあられ	厚揚げ 麦みそ あじフライ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス	ごぼう たまねぎ ゆで干し大根 たけのこ	米 砂糖 里芋 ひなあられ	油	煮干し	770 28.8
3 (火)	牛乳 ごはん わかめスープ 焼き肉 オレンジ	お魚ボール 豆腐 牛肉 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんにくの芽	たまねぎ キャベツ えのきたけ もやし しょうが オレンジ	米 砂糖	油 ごま		786 32.5
4 (水)	牛乳 はちみつパン ちゃんぽん えのきの中華サラダ	豚肉 かまぼこ さつま揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ きゅうり	はちみつパン 中華麺 砂糖	ごま油 ごま		739 30.7
5 (木)	牛乳 ごはん 白玉汁 長崎県産さばのみぞれ煮 ゆかりあえ	鶏肉 かまぼこ さば	牛乳	にんじん ねぎ 赤じそ	たまねぎ しめじ だいこん しょうが はくさい きゅうり	米 白玉団子 砂糖 でん粉		煮干し だし昆布	750 35.8
6 (金)	牛乳 コッペパン コーンポタージュ ツナと野菜の炒め物 チョコクレープ	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも チョコクレープ	油		845 34.5
9 (月)	牛乳 赤飯 けんちん汁 鶏肉の甘酢揚げ かおりあえ	豆腐 小豆 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ 青じそ	ごぼう きゅうり	米 里芋 小麦粉 でん粉 砂糖	油	煮干し だし昆布	770 33.4
10 (火)	牛乳 ビーフカレー(ごはん) ブロッコリーサラダ	牛肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ コーン グリーンピース	米 じゃがいも 砂糖	油		774 25.0
11 (水)	牛乳 パインパン 佐世保産トマトスープ チキンのチーズオープン焼き アスパラのソテー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト アスパラガス	たまねぎ コーン キャベツ	パインパン じゃがいも	油		783 32.7
12 (木)	牛乳 麦ごはん 鶏ごぼう汁 ほきの天ぷら 切干大根の酢の物	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ほき	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん しいたけ 切干大根 きゅうり	米 麦 砂糖	油	煮干し	749 28.0
13 (金)	* 卒業式 *								
16 (月)	牛乳 ごはん つみれ汁 鶏肉のごまみそ焼き きんぴら	タチウオボール 豆腐 鶏肉 米みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ ごぼう こんにゃく	米 砂糖	油 ごま	煮干し だし昆布	764 35.9
17 (火)	牛乳 ごはん 卵スープ ホイコーロー きよみ	卵 鶏肉 高野豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ 枝豆 きよみ	胚芽パン でん粉	油		760 32.2
18 (水)	牛乳 パーカーハウスパン ポークビーンズ 白身魚フライ ゆでキャベツ 一食ソース	豚肉 大豆 ほき	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも 砂糖	油		828 37.6
19 (木)	牛乳 ごはん 肉みそおでん きびなごフライ おひたし	合びき肉 さつま揚げ 厚揚げ 米みそ	牛乳 きびなご	にんじん いんげん 小松菜	こんにゃく もやし だいこん	米 里芋 砂糖	油	煮干し	843 35.0
23 (月)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 春雨のオイスターソース炒め 冷凍洋梨	豚肉 厚揚げ 赤みそ ちくわ	牛乳	にんじん なら ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しょうが たけのこ 黄ピーマン きくらげ 洋梨	米 麦 春雨 砂糖 でん粉	油		848 30.4

※ 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。

○佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し トマト 深ねぎ パセリ

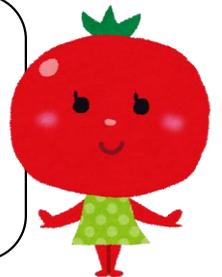
○長崎県産の使用食材(予定)

さば わかめ にんじん キャベツ きゅうり はくさい 葉ねぎ だいこん
切干大根 ゆで干し大根 しょうが しいたけ エリンギ えのき

【3月の献立について】

- ・桃の節句にちなんで、2日に「ちらしずし」「ひなあられ」を実施します。
- ・卒業祝い献立として、9日に「赤飯」を実施します。
- ・11日の「佐世保産トマトスープ」には、佐世保市で生産されたトマトの加工品(ダイスカット・ピューレ)を使用します。
- ・17日に季節の果物「きよみ」を計画しています。きよみは、温州みかんとオレンジの交配種である柑橘類の果物です。

佐世保市産で



桃の節句「ひなまつり」

3月3日は、「桃の節句」や「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりの潮汁(うしおじる)やひしもち、ちらしずしなどがあります。



ひなまつりの行事

