

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	栄養価(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 荳わかめのきんぴら 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 コッパパン 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	コッパパン 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	❀ 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。

佐世保市産です!

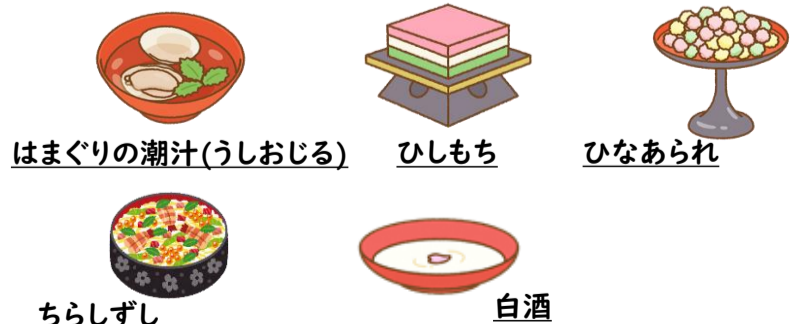


桃の節句「ひなまつり」



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



※給食費口座振替(1年)は毎月28日です。2月分は3月1日(月)、3月分は3月30日(月)になります。
 ※生徒会費・体育文化振興会費・育友会費の納入袋を今一度ご確認くださいませますようお願いします。

