

日付	献立名	主な働きと食品名					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン	4群 無機質	5群 炭水化物		6群 脂質
1 (金)	牛乳 ちらしずし(錦糸卵) ひよつづの す 吸い物 さんまみぞれ煮 塩もみきゅうり ひなあられ	たまご とうふ さんま とりにく ひなあられ	ぎゅうにゅう ひよつづ	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり しいたけ ごぼう	こめ さとう	592 23.6	
4 (月)	牛乳 米粉パン ミートボールのクリーム煮 ひじきサラダ しらぬい	ミートボール だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ きゅうり しらぬい コーン	こめこパン さとう ごむぎこ	603 26.4	
5 (火)	牛乳 ゆかりごはん(少なめ) ちから うどん 茎わかめの酢のもの	もちいなり とり	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん あかじそ	たまねぎ はくさい もやし	こめ うどん さとう	606 20	
6 (水)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) ブロッコリーサラダ ミニゼリー(りんご)	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう りんごゼリー	626 19.9	
7 (木)	牛乳 コッペパン ジャガイモのウインナー煮 ほうれん草のソテー いちごジャム	ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ えだまめ コーン	コッペパン ジャム じゃがいも さとう	613 22.5	
8 (金)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 ながさきけん産のレモン揚げ煮 かおりあえ	とりにく とうふ あぶらあげ プリ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ	ごぼう しいたけ きゅうり こんにゃく レモン	こめ かたくりこ さとう	659 27.3	
11 (月)	牛乳 コッペパン コンソメスープ 白身魚フライ ドレッシングサラダ 棒チーズ いちご	とりにく ホキ チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン いちご	コッペパン さとう じゃがいも	615 27.6	
12 (火)	牛乳 ごはん 炒り豆腐 もやしの和え物 バナナ	とりにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり グリーンピース バナナ	こめ かたくりこ さとう	632 27.2	
13 (水)	牛乳 赤飯 すまし汁 鶏のから揚げ 塩もみキャベツ いちごクレープ	あすき かまぼこ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん しょうが	こめ かたくりこ いちごクレープ	633 24.2	
14 (木)	牛乳 はちみつパン みそちゃんぽん りんかけ大豆 オレンジ	ぶたにく だいず かまぼこ みそ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ オレンジ	はちみつパン さとう かたくりこ ちゃんぽんめん	599 28.5	
15 (金)	牛乳 豚丼(麦ごはん) 厚焼き卵 おひたし	ぶたにく たまご こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ しいたけ はくさい しょうが こんにゃく	こめ むぎ さとう かたくりこ	625 28.5	
18 (月)	牛乳 コッペパン レタスと卵のスープ 子持ちししゃもフライ カレーポテト	とりにく たまご あいびきにく ししゃも	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ レタス	コッペパン じゃがいも かたくりこ	616 29.2	
19 (火)	牛乳 ごはん 筑前煮 アジ塩焼き 甘酢あえ いちご	とりにく あじ がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう きゅうり こんにゃく もやし いちご	こめ さといも さとう	626 26.5	
21 (木)	牛乳 コッペパン コーンポターージュ 煮込ハンバーグ ゆでキャベツ しらぬい	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン しらぬい	コッペパン さとう じゃがいも	685 29.8	

*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。

*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

*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	650
摂取基準	26.8

★今月の献立紹介★

- ひなまつりの行事食として1日(金)に「ちらしずし」、「ひなあられ」を実施します。
- 季節の果物として「いちご」、「しらぬい」を予定しています。
- 8日(金)「長崎県産プリのレモン揚げ煮」は、県水産物学校給食活用推進事業に係る水産物の学校給食への無償提供分(長崎県産養殖プリ)を使用しています。
- 13日(水)は卒業のお祝いの献立で、「赤飯」「鶏のから揚げ」を実施します。
- 19日(火)は食育の日の献立として、佐世保産のきゅうりを使用した「甘酢あえ」長崎県でとれた「いちご」を予定しています。



★今月の地元の食材★



- 【佐世保産】
精白米・牛乳・にぼし・きゅうり
ほうれん草・パセリ・レタス
- 【長崎県産】
ひじき・茎わかめ・わかめ・豆腐・ゆで大豆
プリ・にんじん・はくさい・キャベツ
だいこん・葉ねぎ・しょうが・きりぼし大根
しいたけ・いちご

今年度最後の給食は3月21日(木)です。4月の給食開始は、4月9日(火)からです。

ひなまつり



『桃の節句』ともいわれ、平安時代から始まった日本の伝統的な行事です。
 子どもの災いを取り除く行事で、紙で作った「人形(ひとがた)」に病気や不幸な出来事などをうつして、白酒と一緒に川や海に流してしました。人形が子どもの災いを、かわりに持っていかれると信じていたからです。室町時代には人形を家の中に飾るようになり、今のよう
 に3月3日にひな人形を飾ってお祝いをするようになったのは江戸時代になってからです。
 ひな人形には、子どもが病気をせずに元気に育ってほしいという家族みんなの願いが込められています。





日付	献立名	主な働きと食品名					栄養価	
		からだをつくる(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 (kcal) たんぱく質 (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 (金)	牛乳 ちらしずし(錦糸卵) ひよつづの す 吸い物 さんまみぞれ煮 塩もみきゅうり ひなあられ	たまご とうふ さんま とりにく ひなあられ	ぎゅうにゅう ひよつづ	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり しいたけ こぼろ	こめ さとう	694 26.7	
4 (月)	牛乳 米粉パン ミートボールのクリーム煮 ひじきサラダ しらぬい	ミートボール だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ きゅうり しらぬい コーン	こめこパン さとう ごむぎこ	808 34.6	
5 (火)	牛乳 ゆかりごはん(少なめ) ちから うどん 茎わかめの酢のもの	もちいなり とりにく	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん あかじそ	たまねぎ はくさい もやし	こめ うどん さとう	752 23.7	
6 (水)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) ブロッコリーサラダ ミニゼリー(りんご)	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう りんごゼリー	792 24.2	
7 (木)	牛乳 コッペパン ジャガイモのウインナー煮 ほうれん草のソテー いちごジャム	ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ えだまめ コーン	コッペパン ジャム じゃがいも さとう	762 27.3	
8 (金)	牛乳 ごはん 鶏ごぼ汁 ながさきけんさん 長崎県産プリのレモン揚げ煮 かおりあえ	とりにく とうふ あぶらあげ プリ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ	ごぼろ しいたけ きゅうり こんにゃく レモン	こめ かたくりこ さとう	839 33.8	
11 (月)	牛乳 コッペパン コンソメスープ 白身魚フライ ドレッシングサラダ 棒チーズ いちご	とりにく ホキ チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン いちご	コッペパン さとう じゃがいも	748 33	
12 (火)	牛乳 ごはん 炒り豆腐 もやしの和え物 バナナ	とりにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり グリーンピース パナナ	こめ かたくりこ さとう	792 33.6	
13 (水)	牛乳 赤飯 すまし汁 鶏のから揚げ 塩もみキャベツ いちごクレープ	あすき かまぼこ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん しょうが	こめ かたくりこ いちごクレープ	768 29.2	
14 (木)	牛乳 はちみつパン みそちゃんぽん りんかけ大豆 オレンジ	ぶたにく だいず かまぼこ みそ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ オレンジ	はちみつパン さとう かたくりこ ちゃんぽんめん	807 37.1	
15 (金)	牛乳 豚丼(麦ごはん) 厚焼き卵 おひたし	ぶたにく たまご こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ しいたけ はくさい しょうが こんにゃく	こめ むぎ さとう かたくりこ	787 34.9	
18 (月)	牛乳 コッペパン レタスと卵のスープ 子持ちししゃもフライ カレーポテト	とりにく たまご あいびきにく ししゃも	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ レタス	コッペパン じゃがいも かたくりこ	786 36.9	
19 (火)	牛乳 ごはん 筑前煮 アジ塩焼き 甘酢あえ いちご	とりにく あじ がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼろ きゅうり こんにゃく もやし いちご	こめ さといも さとう	797 32.9	
21 (木)	牛乳 コッペパン コーンポタージュ 煮込ハンバーグ ゆでキャベツ しらぬい	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン しらぬい	コッペパン さとう じゃがいも	837 36.1	
* 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。						がっこうきゅうしょく 学校給食	830	
* 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。						せっしよきじゆん 摂取基準	34.2	

★今月の献立紹介★

- ひなまつりの行事食として1日(金)に「ちらしずし」、「ひなあられ」を実施します。
- 季節の果物として「いちご」、「しらぬい」を予定しています。
- 8日(金)「長崎県産プリのレモン揚げ煮」は、県水産物学校給食活用推進事業に係る水産物の学校給食への無償提供分(長崎県産養殖プリ)を使用しています。
- 13日(水)は卒業のお祝いの献立で、「赤飯」「鶏のから揚げ」を実施します。
- 19日(火)は食育の日の献立として、佐世保産のきゅうりを使用した「甘酢あえ」長崎県でとれた「いちご」を予定しています。



今年度最後の給食は3月21日(木)です。4月の給食開始は、4月9日(火)からです。

★今月の地元の食材★



- 【佐世保産】
精白米・牛乳・にぼし・きゅうり
ほうれん草・パセリ・レタス
- 【長崎県産】
ひじき・茎わかめ・わかめ・豆腐・ゆで大豆
プリ・にんじん・はくさい・キャベツ
だいこん・葉ねぎ・しょうが・きりぼし大根
しいたけ・いちご



ひなまつり

『桃の節句』ともいわれ、平安時代から始まった日本の伝統的な行事です。
子どもの災いを取り除く行事で、紙で作った「人形(ひとがた)」に病気や不幸な出来事などをうつして、白酒と一緒に川や海に流していました。人形が子どもの災いを、かわりに持って行ってくれると信じていたからです。室町時代には人形を家の中に飾るようになり、今のように3月3日にひな人形を飾ってお祝いをするようになったのは江戸時代になってからです。
ひな人形には、子どもが病気をせず元気な育ってほしいという家族みんなの願いが込められています。