

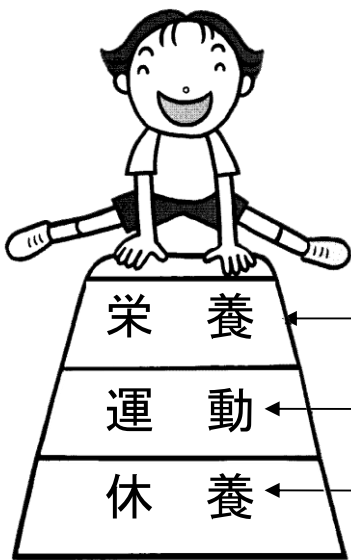
日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価 エネルギー たんぱく質
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3 (月)	牛乳 ごはん つみれ汁 鶏肉の唐揚げ きんぴら	鶏肉もも つみれ(料理) 厚揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう れんこん こんにゃく しょうが	こめ でん粉 砂糖	白ごま 油 ごま油	煮干し	898 33.1
4 (火)	牛乳 米粉パン ミネストローネ オムレツ 1食ケチャップ ほうれん草のソテー	オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 ホールトマト イタリアンパセリ	たまねぎ キャベツ カリフラワー にんにく	米粉パン 麦	油 オリーブ油		745 33.8
5 (水)	牛乳 ちらしずし きざみのり すまし汁 さわらの天ぷら かおりあえ	さわら天ぷら 豆腐 鶏肉 ちくわ	牛乳 きざみのり	にんじん かおり(青じそ) みつば	だいこん たまねぎ えのきたけ ごぼう ゆで干し大根	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干し だし昆布	741 26
6 (木)	牛乳 ごはん 春雨汁(中華風つくね) あじの塩焼き もやしのおかか炒め	あじ切身・ 中華風つくね ちくわ かつおぶし 合びき肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	こめ 春雨	油	オイスターソース (中華風つくね)	762 31.8
7 (金)	牛乳 コッペパン スパゲティミートソース フレンチサラダ オレンジ	合びき肉	牛乳	にんじん	オレンジ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム グリーンピース にんにく	コッペパン スパゲティ 砂糖	油		809 31
10 (月)	牛乳 ごはん 肉じゃが 野菜のじゃこ炒め ミニゼリー	豚肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん ブロッコリー	たまねぎ こんにゃく 枝豆むき身 コーン	こめ じゃがいも 砂糖 アセロラゼリー	油		845 28.3
11 (火)	牛乳 パーカーハウスパン レタスのスープ えびカツ 蒸しキャベツ 1食タルタルソース	えびカツ 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ クリームコーン レタス	パーカーハウス パン マカロニ	油 タルタルソース		783 32.8
12 (水)	牛乳 麦ごはん 五目豆 アーモンドあえ	絹厚揚げ 鶏肉もも 大豆	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	だいこん はくさい こんにゃく 枝豆むき身	こめ 麦 里芋 砂糖	アーモンド 油	煮干し	804 28.8
13 (木)	牛乳 チキンカレー 昆布サラダ オレンジ	鶏肉もも	牛乳 昆布	にんじん	オレンジ たまねぎ きゅうり コーン すりおろしりんご にんにく	こめ じゃがいも 砂糖	油 ごま油		821 22.2
14 (金)	牛乳 はいがパン タイピーエン ココア豆 バナナ	うずら卵 大豆 豚肉	牛乳	にんじん	バナナ キャベツ もやし きくらげ	胚芽パン 春雨 砂糖 でん粉	ココア ごま油		825 34.6
17 (月)	牛乳 ツナそぼろごはん 野菜わん りんご	ツナ缶 豆腐 赤かまぼこ 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	りんご たまねぎ はくさい ごぼう コーン えのきたけ 枝豆むき身 しょうが	こめ 砂糖	白ごま 油	煮干 出し昆布	804 28.2
19 (水)	牛乳 ごはん 豚汁 きびなごごまフライ きゅうりとわかめの酢のもの	豆腐 豚肉 麦みそ 油揚げ	牛乳 きびなごごまフライ しらす干し わかめ	にんじん 葉ねぎ	きゅうり だいこん こんにゃく ごぼう しょうが	こめ 里芋 砂糖	揚げ油	煮干し	809 30
20 (木)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 しゅうまいのたれ ショウロンポウ(オイスターソース入)蒸し野菜	豆腐 ショウロンポウ 豚ひき肉・ 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが	こめ 砂糖 でん粉	油	オイスターソース (ショウロンポウ)	904 29.5

基準値	820kcal
	30.0g

健康なからだづくりには

栄養・運動・休養

の3つが欠かせません!



← 食べものが生きる力のもとになります。好き嫌いを減らしましょう。

← 体を動かして丈夫な体をつくりましょう。

← 早寝、早起きの習慣をつけ、1日の疲れをしっかりと回復して、明日への新しい力を湧き立たせましょう。

今月の佐世保産の食材
(予定)

パセリ・レタス・ねぎ・
もやし・きゅうり・キャベツ
ほうれん草

今月の長崎県内産の食材
(予定)

人参・じゃが芋・大根・
えのき茸・生しいたけ・
白菜・大豆

(天候や流通事情により
変更があります。)

食品を購入する時に、食品表示をしっかりと見たことがありますか? 表示には、原材料や栄養成分のほか、どこでつくられたものかなどが書かれています。また、野菜などの生鮮食品は自分たちの地域で作られたもの(地場産物)を中心に選ぶと、つくった人も身近なので安心して食べることができます。

安心安全な食を
選ぶために...



3月3日は、「がんばらんぼ国体」200日前です。



給食でも、3日と4日は国体応援の献立にしました。

3日: Bブロック「豚汁・あじの塩焼き
きゅうりとしらすの酢のもの」

4日: Aブロック「ミネストローネ・オムレツ
ほうれん草のソテー」

「がんばらんぼ 長崎国体
長崎流おもてなしレシピ集」

から選んで、給食用にアレンジしています。

