

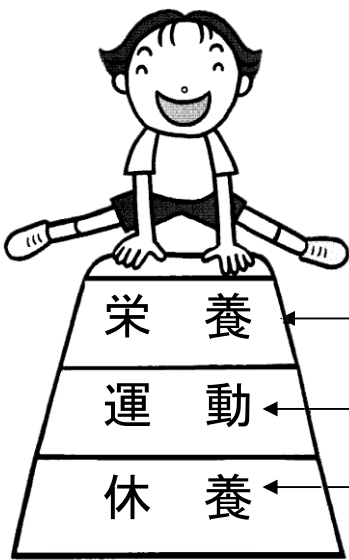
日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 あじの塩焼き きゅうりとわかめの酢のもの	あじ切身・ 豚肉 豆腐 油あげ 麦みそ	牛乳 しらす干し 干わかめ	にんじん 葉ねぎ	きゅうり だいこん こんにゃく ごぼう しょうが	こめ 里芋 砂糖		煮干し	770 34.4	
4 (火)	牛乳 ちらしずし きざみのり すまし汁 さわらの天ぷら かおりあえ	さわら天ぷら 豆腐 鶏肉 ちくわ	牛乳 きざみのり	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 出し昆布	741 26	
5 (水)	牛乳 はいがパン 千切り野菜のスープ チーズポテト 1食小魚	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 1食小魚	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	胚芽パン じゃがいも	油		805 34.4	
6 (木)	牛乳 ポークカレー 昆布サラダ バナナ	豚肉	牛乳 昆布	にんじん	バナナ 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		864 22.9	
7 (金)	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	
10 (月)	牛乳 ごはん 春雨汁 鶏肉の唐揚げ もやしときゅうりのナムル	鶏肉もも 中華風つくね	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり えのきたけ しょうが	こめ 春雨 でん粉 砂糖	揚げ油 ごま油	オイスターソース (中華風つくね)	899 29.7	
11 (火)	牛乳 麦ごはん 五目豆 ひじきのみそ炒め	絹厚揚げ 鶏肉 大豆 てんぷら 米みそ	牛乳 昆布 ひじき	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく 枝豆むき身	こめ 麦 里芋 砂糖	油	煮干し	830 30.3	
12 (水)	牛乳 コッペパン タイピーエン ココア豆 オレンジ	うずら卵 大豆 豚肉	牛乳	にんじん	オレンジ キャベツ もやし きくらげ	コッペパン 春雨 砂糖 でん粉	ココア ごま油 油		801 33.5	
13 (木)	牛乳 鶏そぼろごはん 野菜わん ショコラケーキ	鶏ひき肉 豆腐 赤かまぼこ 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい コーン 枝豆むき身 えのきたけ しょうが	こめ 砂糖	油	煮干し だし昆布	801 29.4	
14 (金)	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 マカロニ でん粉	油 タルタルソース		783 32.8	
17 (月)	牛乳 ごはん 肉じゃが ブロッコリーのサラダ ミニゼリー	豚肉 厚揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ こんにゃく 枝豆むき身 コーン	こめ じゃがいも 砂糖	油		863 27.3	
19 (水)	牛乳 コッペパン スパゲティミートソース キャベツとアスパラのソテー りんご	合びき肉	牛乳	にんじん アスパラ	りんご たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム グリンピース にんにく	コッペパン スパゲティ 砂糖	油 バター		806 30.8	
20 (木)	牛乳 ごはん つみれ汁 きびなごごまフライ きんぴら	つみれ(作り) 厚揚げ 麦みそ	牛乳 きびなごまフライ	にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう れんこん こんにゃく	こめ 砂糖	油 白ごま	煮干し	799 29.6	

13日のショコラケーキは、3年生の卒業のお祝いです。1月にカスターを食べられなかったBブロックのみ付けています。

## 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!



- 栄養** ← 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。
- 運動** ← 体を動かして丈夫な体をつくりましょう。
- 休養** ← 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・アスパラ・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。)

基準値

820kcal

30.0g

食品を購入する時に、食品表示をしっかり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。 軟式野球

