



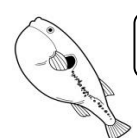
# 学校給食献立表

日	曜日	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校						
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	1群・たんぱく質	2群・無機質
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	1群・たんぱく質	2群・無機質						
3月			<b>文化の日</b>													
4	火	コッペパン わふうスパゲティ ごまじゃこサラダ カップケーキ	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ エリンギ しめじ きゅうり コーン	パン スパゲティ さとう カップケーキ	あぶら ごま	699 29.3	829 34.6						
5	水	<b>ごはん</b> あきのふくめに くるみあえ りんご	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん こんにゃく ごぼう しいたけ もやし りんご	<b>こめ</b> さといも さとう	くり あぶら くるみ	648 20.5	788 24.3						
6	木	こめこパン まめのポタージュ ほうれんそうのソテー にこみハンバーグ	とりにく しろいんげんまめ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	<b>たまねぎ</b> しめじ	パン ジャがいも	あぶら	665 33.4	842 40.9						
7	金	<b>ごはん さつまじる</b> あじフライ ブロッコリーのおひたし	ぶたにく あつあげ <b>みそ</b> アジフライ	ぎゅうにゅう	にんじん <b>ねぎ</b> ブロッコリー	こんにゃく だいこん ごぼう キャベツ	<b>こめ さつまじる</b> さとう	あぶら	677 24.0	799 27.0						
10	月	<b>ごはん</b> ジーザー豆腐 こまつなのじゃこいため	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな	<b>たまねぎ</b> エリンギ グリーンピース しょうが キャベツ	<b>こめ</b> さとう でんぶん さとう	あぶら ごま	623 26.2	771 31.9						
11	火	くろざとうパン タイピーエン おさかなぎょうざ きゅうり	うすらのたまご ぶたにく えび かぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん <b>ねぎ</b>	キャベツ もやし きゅうり きくらげ	パン はるさめ	あぶら	616 29.2	756 35						
12	水	<b>ごはん つみれじる</b> もやしのごまあえ ししゃもフリッター オレンジ	つみれ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	にんじん <b>ねぎ</b>	<b>たまねぎ</b> ごぼう しいたけ もやし オレンジ	<b>こめ</b> ジャがいも さとう	ごま あぶら	737 25.4	868 28.9						
13	木	コッペパン ポークビーンズ コールスローサラダ オムレツ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	<b>たまねぎ</b> キャベツ コーン	パン ジャがいも さとう	あぶら	639 29.0	731 32.7						
14	金	<b>ごはん</b> にくみそおでん くきわかめのすのもの	とりにく <b>みそ</b> あつあげ てんぷら りだんご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	きゅうり こんにゃく <b>だいこん</b>	<b>こめ</b> さといも さとう	ごまあぶら	624 23.3	766 28						
17	月	<b>てまきごはん</b> (にくみそなっとう きゅうり) <b>かきたまじる</b> みかん	なっとう <b>みそ</b> ぶたにく <b>たまご</b> かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう のり	<b>ねぎ</b> にんじん	きゅうり しょうが みかん <b>たまねぎ</b>	<b>こめ</b> さとう でんぶん さとう むぎ	あぶら	657 27.7	798 33.3						
18	火	<b>たまごパン</b> ポトフ ペンネのミートソース	ベーコン ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	トマト	キャベツ <b>たまねぎ</b> ロリ <b>だいこん</b> めじ	パン ジャがいも ペンネ さとう	あぶら	588 25.0	783 32.7						
19	水	<b>ごはん にごみ</b> ナムル ちくさやき	あつあげ とりにく ちくさやき	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	れんこん こんにゃく ごぼう しいたけ もやし きゅうり <b>だいこん</b>	<b>こめ</b> ジャがいも さとう	ピーナッツ ごまあぶら	693 24.3	868 29.9						
20	木	コッペパン <b>きつねうどん</b> うらかみそぼろ	あぶらあげ りにく <b>と</b> かまぼこ ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん <b>ねぎ</b>	<b>たまねぎ</b> こんにゃく もやし ごぼう	パン さとう うどん	あぶら ごま	629 27.4	737 32.1						
21	金	<b>ごはん のっぺいじる</b> <b>ふぐのからあげ</b> アーモンドあえ	とりにく あつあげ ふぐ	ぎゅうにゅう	にんじん <b>ねぎ</b>	<b>だいこん</b> こんにゃく <b>キャベツ</b> もやし	<b>こめ</b> さといも さとう こめこ	アーモンド	606 23.7	743 28.4						
24	月		<b>ふりかえ休日</b>													
25	火	はちみつパン <b>マカロニのクリームに</b> フレンチサラダ チキンピカタ	とりにく チキンピカタ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アス パラ	<b>たまねぎ</b> コーン グリーンピース きゅうり コーン	パン ジャがいも マカロニ さとう	あぶら	664 28.7	853 36.1						
26	水	<b>ごはん</b> にくじゃが きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	<b>たまねぎ</b> こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり	<b>こめ</b> ジャがいも さとう	ごま	627 19.7	785 23.5						
27	木	コッペパン <b>ちゃんぽん</b> いわしたつたあげ かおりあえ	ぶたにく ちくわ てんぷら いわし	ぎゅうにゅう	にんじん <b>ねぎ</b>	<b>キャベツ</b> もやし <b>たまねぎ</b> きくらげ きゅうり	パン <b>ちゃんぽん</b>	あぶら	655 28.6	769 33.5						
28	金	<b>ポークカレー</b> (むぎごはん) りんごサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく <b>たまねぎ</b> <b>キャベツ</b> きゅうり りんご	<b>こめ</b> むぎ ジャがいも さとう	あぶら	651 19.2	783 22.3						
平均栄養価								650 25.8	793 30.8							



## 地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。



※ 地元でとれた食材や献立には下線を引いています。

※ 都合により献立を変更する場合があります。

### 21日「ふぐのからあげ」

わたしたちが住んでいる佐世保市は、ふぐの養殖が盛んです。21日は九十九島漁協さんより、ふぐの切り身を提供していただいて給食に出します。(ご厚意により無料です)これを機会に、地元でとれる食べもののもっと知っていただけたらと思います。