



Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional information. Includes special days like 卒業式 (18th) and 修了式 (24th).

\* 献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。 \* 栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

\* 学校給食では「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。

学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質 650 kcal 26.8g

★今月の献立紹介★

- 3月3日はひなまつりです。給食では「ちらしずし」「えびフライ」「ひなあられ」があります。
○季節の果物「いちご」が8日(月)、「しらぬい(みかん)」が19日(金)にあります。
○12日(金)は6年生の卒業のお祝いで、「赤飯」「米粉のカップケーキ」があります。
○毎月19日は食育の日。
今月は佐世保市産のだいこん・煮干し、長崎県産のにんじん・しいたけ・葉ねぎが入った「のっぺい汁」、佐世保市産のきゅうり、長崎県産のわかめを使った「きゅうりとわかめの酢の物」、長崎県産の「しらぬい(みかん)」があります。

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け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、今のようになり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。



★今月の地元の食材★



- 【佐世保産】
精白米・牛乳・しいら・煮干し・キャベツ
きゅうり・だいこん・れんこん・ほうれん草
レタス・パセリ・いちご
【長崎県産】
わかめ・大豆・にんじん・アスパラガス
はくさい・切り干しだいこん・葉ねぎ
しらぬい(みかん)・しいたけ・エリンギ



日 (曜)	献立	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	カルシウム	ビタミン		炭水化物	脂質		
1 (月)	コッペパン 牛乳 豆とウィンナーのトマト煮 りんごサラダ	ウインナー だいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	798 kcal 30.1g	 こざかな
2 (火)	ごはん 牛乳 豚汁 ごまあえ いわしのかんろ煮	ぶたにく あつあげ むぎみそ いわし	牛乳	にんじん はねぎ ほうれんそう	だいこん ごぼう こんにゃく しょうが はくさい	こめ さといも さとう	ごま	821 kcal 30.0g	 にゅうせいひん
3 (水)	ちらしずし(錦糸卵) 牛乳 すまし汁 えびフライ 塩もみきゅうり ひなあられ	きんしたまご とうふ おさかなパスタ とりにく えびフライ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ きりほしだいこん ごぼう きゅうり	こめ さとう ひなあられ	あぶら	785 kcal 29.6g	 いも
4 (木)	卵パン 牛乳 カうどん(もちいなり) ツナ入り野菜ソテー	とりにく もちいなり ツナ	牛乳	にんじん はねぎ コーン	たまねぎ はくさい	たまごパン うどん さとう	あぶら	863 kcal 34.8g	 くだもの
5 (金)	カツカレーライス 牛乳 (麦ごはん、ローストンカツ) コールスローサラダ	とりひきにく ローストンカツ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	914 kcal 25.7g	 まめ・まめせいひん
8 (月)	コッペパン 牛乳 ラビオリスープ オムレツ ブロッコリーのサラダ いちご	ラビオリ オムレツ	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ いちご	コッペパン さとう	あぶら	783 kcal 32.0g	 さかな
9 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 ゆかりあえ さんまの梅煮	とりにく おとうふがんも さんま	牛乳	にんじん いんげん あかじそ	ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ きゅうり うめ	こめ さといも さとう	あぶら	866 kcal 29.9g	 しゅじつるい
10 (水)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 はっさく 中華風あえ物	あいびきにく とうふ あかみそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり セロリ はっさく	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	837 kcal 31.9g	 かいてつ
11 (木)	コッペパン 牛乳 レタスと卵のスープ カレーポテト 角チーズ	たまご あいびきにく	牛乳 チーズ	にんじん	レタス たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも かたくりこ	あぶら	830 kcal 33.4g	 まめ・まめせいひん
12 (金)	赤飯 牛乳 鶏ごぼう汁 きびなこのから揚げ おひたし 米粉のカップケーキ	とりにく うすあげ	牛乳 きびなこのからあげ	にんじん はねぎ ほうれんそう	ごぼう こんにゃく はくさい	こめ もちこめ あずき さとう カップケーキ	あぶら くろこま	776 kcal 29.6g	 やさい
15 (月)	パンパン 牛乳 みそちゃんぽん 大豆といりこのつくだ煮	ぶたにく かまぼこ さつまあげ だいず こめみそ あかみそ	牛乳 いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	パンパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら	844 kcal 37.4g	 きのこ
16 (火)	<b>卒業式</b> <span style="font-size: 2em;">3年生のみなさん 卒業おめでとうございます</span>								
17 (水)	ごはん 牛乳 中華スープ しいらのトマトソースあえ	ぶたにく とうふ しいら	牛乳	にんじん はねぎ トマト ピーマン	はくさい たまねぎ もやし	こめ かたくりこ さとう	あぶら	802 kcal 34.5g	 いも
18 (木)	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ ウィンナー 塩もみ野菜	とりにく ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも	あぶら	842 kcal 32.2g	 さかな
19 (金)	麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 ぶりの照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 しらぬい	とりにく とうふ ぶり	牛乳 わかめ	にんじん はねぎ	だいこん しいたけ こんにゃく きゅうり しらぬい	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ	あぶら	791 kcal 27.5g	 たまご
22 (月)	黒砂糖パン 牛乳 ツナスパゲティ アスパラサラダ オレンジ	ツナ	牛乳	にんじん ピーマン アスパラガス	たまねぎ キャベツ オレンジ	くろざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	832 kcal 30.6g	 にく
23 (火)	ごはん 牛乳 春雨汁 れんこんのきんぴら さばのしょうが煮 ミニピーチゼリー	かまぼこ うすあげ さば	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ れんこん しょうが	こめ さとう あぶら はるさめ ピーチゼリー	あぶら ごま	772 kcal 24.8g	 やさい
24 (水)	<b>修了式</b>								

\* 献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

\* 学校給食では「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。

学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	
830 kcal	34.2g

★今月の献立紹介★

- 3月3日はひなまつりです。給食では「ちらしずし」「えびフライ」「ひなあられ」があります。
- 季節の果物「いちご」が8日(月)、「しらぬい(みかん)」が19日(金)にあります。
- 12日(金)は3年生の卒業のお祝いで、「赤飯」「米粉のカップケーキ」があります。
- 毎月19日は食育の日。

今月は佐世保市産のだいこん・煮干し、長崎県産のにんじん・しいたけ・葉ねぎが入った「のっぺい汁」、佐世保市産のきゅうり、長崎県産のわかめを使った「きゅうりとわかめの酢の物」、長崎県産の「しらぬい(みかん)」があります。

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。

★今月の地元の食材★



【佐世保産】

精白米・牛乳・しいら・煮干し・キャベツ  
きゅうり・だいこん・れんこん・ほうれん草  
レタス・パセリ・いちご

【長崎県産】

わかめ・大豆・にんじん・アスパラガス  
はくさい・切り干しだいこん・葉ねぎ  
しらぬい(みかん)・しいたけ・エリンギ