



日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		1241 - kcal	
			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)	たんぱく質g	
1月	麦ごはん	牛乳 カツカレー コールスローサラダ いちご	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく	こめ 米	むぎ 小麦	あぶら 油	730 21.6
2火	黒砂糖パン	牛乳 カうどん (別配缶) 餅いなり キャベツとほうれん草の炒めもの	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	パン 餅いなり	あぶら 油	648 25.2	
3水	ちらし寿司	牛乳 野菜わん 鮭の塩焼き かおりあえ ひなあられ	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん	こめ 米	あぶら 油	619 29.4	
4木	ピタパン	牛乳 ポテトと野菜のスープ パナナ 照り焼きチキンバーグ ごぼうサラダ	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ レタス	ピタパン	あぶら 油	606 23.2	
5金	ごはん	牛乳 筑前煮 いわしの梅煮 ごま酢あえ	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	れんこん こんにやく	こめ 米	あぶら 油	685 23.6	
8月	麦ごはん	牛乳 中華スープ ピビンバ(焼肉・ナムル・錦糸卵)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	きりほだいこん しょうが	こめ 小麦	あぶら 油	611 26.7	
9火	パン	牛乳 ポークビーンズ しらぬい しらす入りソテー (別配缶) しらす干し	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	あぶら 油	630 25.6	
10水	ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 きびなごの天ぷら ひじきあえ	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん	こめ 米	あぶら 油	712 25.8	
11木	コッパン	牛乳 ちゃんぼん ココア豆 パナナ	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ もやし	パン 砂糖 ココア	あぶら 油	666 28.8	
12金	赤飯	牛乳 みそ汁 いちご 一口チキンカツ 茎わかめの酢の物	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	こめ 小麦	あぶら 油	624 23.8	
15月	ごはん	牛乳 かきたま汁 きんぴら いかの天ぷら ミニゼリー(りんご・もも)	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	こめ 米	あぶら 油	728 26.4	
16火	はちみつパン	牛乳 スパゲティナポリタン フレンチサラダ りんご	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ コーン	パン スパゲティ	あぶら 油	678 24.2	
17水	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 ポークシュウマイ ピリ辛きゅうり	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	こめ 米	あぶら 油	702 30.5	
18木	コッパン	牛乳 コーンポタージュ オムレツ 野菜ソテー オレンジ	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら 油	659 28.9	
19金	ごはん	牛乳 わかめスープ しいらのレモンソース漬 塩もみ野菜	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ 大根 レモン	こめ 米	あぶら 油	607 25.2	
22月	麦ごはん	牛乳 肉じゃが 厚焼き卵 切干大根の酢の物	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ こんにやく	こめ 小麦	あぶら 油	690 23.0	
23火	ごはん	牛乳 春雨汁 さばの煮つけ 甘酢あえ しらぬい	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	こめ 小麦	あぶら 油	608 23.5	

小学校	
平均値	659
	25.6
摂取基準値	650
	26.8

<今月の献立について>

- 1日(月)は卒業生お祝いリクエストメニューです。カレートッピングは「とんかつ」です♪
- 3月3日(水)はひなまつりです。行事食として『ちらし寿司』『ひなあられ』を予定しています。
- 12日(金)は『赤飯』で卒業お祝いします。
- 季節の果物「いちご」を1日(月)と12日(金)にとり入れています。地元「吉井町」のものを予定しています。
- 19日は「食育の日」にちなみ、県内産の「わかめ」を使用した『わかめスープ』を実施します。
- 23日(火)はパンの日ですが「米飯の日」とします。

<今月の食材>

佐世保産：キャベツ・ほうれん草・きゅうり
だいこん・いちご

長崎県産：はくさい・にんじん・ねぎ・わかめ
えのきたけ・しめじ・しらぬいみかん

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候により変更する場合があります。

今年度最後の給食は**3月23日(火)**です。

4月の給食開始は、**4月7日(水)**からです。
※小学1年生は**15日(木)**からはじまります。





日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		1241 - kcal たんぱく質g	
			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)		中
1月	麦ごはん	牛乳 カツカレー コールスローサラダ いちご	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく	こめ 米	むぎ 小麦	あぶら 油	948 27.4
2火	黒砂糖パン	牛乳 カうどん (別配缶) 餅いなり キャベツとほうれん草の炒めもの	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	パン 餅いなり	あぶら 油	798 30.7	
3水	ちらし寿司	牛乳 野菜わん 鮭の塩焼き かおりあえ ひなあられ	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん	こめ 米	あぶら 油	762 33.9	
4木	ピタパン	牛乳 ポテトと野菜のスープ パナナ 照り焼きチキンバーグ ごぼうサラダ	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ レタス	ピタパン	あぶら 油	720 27.7	
5金	ごはん	牛乳 筑前煮 いわしの梅煮 ごま酢あえ	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	れんこん こんにやく	こめ 米	あぶら 油	866 28.7	
8月	麦ごはん	牛乳 中華スープ ピビンバ(焼肉・ナムル・錦糸卵)	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	きりぼだいこん しょうが	こめ 小麦	あぶら 油	774 33.1	
9火	パンパン	牛乳 ポークビーンズ しらぬい しらす入りソテー (別配缶) しらす干し	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	あぶら 油	798 31.9	
10水	ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 きびなごの天ぷら ひじきあえ	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん	こめ 米	あぶら 油	908 32.0	
11木	コッパン	牛乳 ちゃんぽん ココア豆 パナナ	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ もやし	パン 砂糖 ココア	あぶら 油	829 35.8	
12金	赤飯	牛乳 みそ汁 いちご 一口チキンカツ 茎わかめの酢の物	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	こめ 小麦	あぶら 油	764 28.5	
15月	ごはん	牛乳 かきたま汁 きんぴら いかの天ぷら ミニゼリー(りんご・もも)	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	こめ 米	あぶら 油	909 32.4	
16火	はちみつパン	牛乳 スパゲティナポリタン フレンチサラダ りんご	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ しめじ コーン	パン スパゲティ	あぶら 油	857 30.0	
17水	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 ポークシュウマイ プリ辛きゅうり	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	こめ 米	あぶら 油	906 38.7	
18木	コッパン	牛乳 コーンポタージュ ブレンオムレツ 野菜ソテー オレンジ	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら 油	821 35.5	
19金	ごはん	牛乳 わかめスープ しいらのレモンソース漬け しもみ野菜	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ 大根 レモン	こめ 米	あぶら 油	764 30.7	
22月	麦ごはん	牛乳 肉じゃが 厚焼き卵 切干大根の酢の物	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ こんにやく	こめ 小麦	あぶら 油	874 28.0	
23火	ごはん	牛乳 春雨汁 さばの煮つけ 甘酢あえ しらぬい	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	こめ 春雨	あぶら 油	783 28.3	

<今月の献立について>

- 1日(月)は卒業生お祝いリクエストメニューです。カレートッピングは「とんかつ」です♪
- 3月3日(水)はひなまつりです。行事食として『ちらし寿司』『ひなあられ』を予定しています。
- 12日(金)は『赤飯』で卒業お祝いします。
- 季節の果物「いちご」を1日(月)と12日(金)にとり入れています。地元「吉井町」のものを予定しています。
- 19日は「食育の日」にちなみ、県内産の「わかめ」を使用した『わかめスープ』を実施します。
- 23日(火)はパンの日ですが「米飯の日」とします。

<今月の食材>

佐世保産：キャベツ・ほうれん草・きゅうり
だいこん・いちご
長崎県産：はくさい・にんじん・ねぎ・わかめ
えのきたけ・しめじ・しらぬいみかん
※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候により変更する場合があります。

今年度最後の給食は3月23日(火)です。

4月の給食開始は、4月7日(水)からです。
※中学1年生は8日(木)からはじまります。



中学校	
平均値	828
摂取基準値	31.3
	830
	34.2