

令和3年3月 学校給食献立予定表(A)

佐世保市学校給食センター



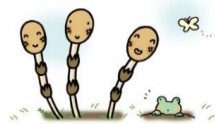
日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質
1 (月)	牛乳 パーカーハウスパン ミネストローネ トンカツ キャベツのソテー 1食ソース	トンカツ ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ セロリ	パーカーハウスパン じゃがいも マカロニ	油		654 25.4	794 29.7
2 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 厚焼卵 浦上そばろ	厚焼卵 卵 小麦粉 豚肉 天ぷら	牛乳	にんじん インゲン	もやし たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ じゃがいも 砂糖	油	煮干	762 31.2	816 32.1
3 (水)	牛乳 ちらしずし すまし汁 たいの塩焼き ごまあえ	たい 豆腐 かまぼこ 高野豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ コーン ごぼう 切干大根	こめ 砂糖	白ごま	煮干 だし昆布	585 26.4	654 27.3
4 (木)	牛乳 コッペパン 中華スープ 皿うどん	つくね 豆腐 天ぷら 豚肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ はくさい もやし キャベツ きくらげ	コッペパン 揚げパン でん粉	油		702 28.8	794 31.7
5 (金)	牛乳 麦ごはん ビーフカレー ひじきサラダ りんご	牛肉	牛乳	にんじん	りんご たまねぎ きゅうり コーン	こめ じゃがいも 麦 砂糖	ごま油		783 22	836 23
8 (月)	牛乳 米粉パン 大豆とウインナーのトマト煮 アスパラのソテー ショコラケーキ	大豆 ウインナー	牛乳	アスパラ トマト にんじん	たまねぎ 黄ピーマン	米粉パン じゃがいも ショコラケーキ 砂糖	油		665 27	793 31.8
9 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル 不知火みかん	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 不知火みかん もやし きゅうり しょうが	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		711 25.4	765 26.3
10 (水)	牛乳 ごはん かき卵汁 さばのみそ煮 野菜のおかか炒め	さばのみそ煮 卵 高野豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ でん粉	ごま油	煮干 だし昆布	701 31.8	755 32.6
11 (木)	牛乳 食パン じゃがいものベーコン煮 ドレッシングサラダ いちごジャム	ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ	たまねぎ きゅうり しめじ グリンピース	食パン じゃがいも いちごジャム 砂糖	油		718 23.1	811 25.9
12 (金)	牛乳 赤飯 野菜わん ゆで野菜 チキン南蛮 タルタルソース	鶏肉 かまぼこ	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	はくさい キャベツ ごぼう 生しいたけ	こめ 小豆 砂糖 でん粉 小麦粉	タルタルソース 油	煮干 だし昆布	835 31.7	856 31.5
15 (月)	牛乳 パインパン ラビオリのスープ 魚のレモンソースあえ もやしのソテー	タラ	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	もやし たまねぎ 黄ピーマン レモン	パイパン じゃがいも ラビオリ でん粉 砂糖	油		686 31	846 35.3
16 (火)	卒業証書授与式									
17 (水)	牛乳 麦ごはん 親子丼 酢みそあえ オレンジ	卵 鶏肉 かまぼこ 米みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ オレンジ キャベツ きゅうり 生しいたけ 深ねぎ	こめ 麦 砂糖 でん粉		煮干	701 26.6	754 27.5
18 (木)	牛乳 卵パン ビーフ汁 ツナと野菜の炒め物 バナナ	ツナ 豚肉 かまぼこ	牛乳	インゲン にんじん 葉ねぎ	バナナ たまねぎ もやし しょうが	卵パン ビーフン 砂糖			626 31.2	775 36.3
19 (金)	牛乳 わかめごはん 豚汁 焼きししゃも 切干大根の酢の物	厚揚げ 豚肉 小麦粉 麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり たまねぎ こんにゃく ごぼう 切干大根 しょうが	こめ 里芋 砂糖		煮干	714 27	767 27.9
22 (月)	牛乳 コッペパン イタリアンスープ ジャーマンポテト	卵 鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも パン粉			664 28.3	756 31.1
23 (火)	牛乳 ごはん 肉みそおでん ごま酢あえ	厚揚げ うずら卵 合びき肉 天ぷら 米みそ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり こんにゃく キャベツ	こめ 里芋 砂糖	白ごま	煮干	769 29.7	823 30.6

佐世保産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し キャベツ
パセリ たい

長崎県産の食材(予定)

人参 白菜 きゅうり 葉ねぎ 大根 切り干し大根
えのきたけ しめじ しいたけ 不知火みかん



基準値	基準値
780	830
32.2	34.2
平均	平均
705	787
27.9	30.0

3月の献立について

ひなまつりのお祝いとして
3日(水)に「ちらしずし」を
実施します。



3日(水)の「たいの塩焼き」は、佐世保市
で水揚げされた「まだい」です。
「くさってもたい」や、「えびでたいをつ
る」などと言われるように、たいはとても味
が良く、高級魚として扱われています。
色も赤くて縁起が良い
ので、尾頭付きのたいは
慶祝事の際に食べられて
います。
たいの骨は太くて硬い
ので注意しましょう。



3年生への応援として1日(月)に
「トンカツ」、卒業のお祝いとして
8日(月)に「ショコラケーキ」、
12日(金)に「赤飯」を取り入れて
います。

