



Main table with columns for date, meal name, and nutritional breakdown (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates, Fiber, etc.). Includes special days like 卒業式 and 春分の日.

\* 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。

Summary table for school lunch standards: 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★

- ひなまつりの行事食として2日(水)に「ちらしずし」、「ひなあられ」を実施します。
○季節の果物として「いちご」、「せとか」、「はっさく」、「しらぬい」を予定しています。
○9日(水)は卒業のお祝いの献立で、「赤飯」を実施します。
○18日(金)は食育の日の献立として、長崎県産のはくさいと佐世保産のきゅうりを使用した「甘酢あえ」長崎県でとれた「しらぬい」を予定しています。



★今月の地元の食材★

【佐世保産】

- 精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・ほうれん草・レタス・いちご

【長崎県産】

- くわかめ・ひよつづる・大豆
にんじん・アスパラガス・はくさい
キャベツ・だいこん・切り干しだいこん
葉ねぎ・しょうが・しいたけ・エリンギ
しめじ・しらぬい・はっさく

今年度最後の給食は3月23日(水)です。4月の給食開始は、4月8日(金)からです。



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 (火)	ごはん マーボー豆腐 ナムル	牛乳 せとか	ふたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり	エリンギ もやし せとか	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	817 kcal 31.2g	
2 (水)	ちらしずし ひよつづるの吸い物 厚焼き卵	牛乳 かおりあえ ひなあられ	とりにく とうふ かまぼこ あつやきたまご	ぎゅうにゅう ひよつづる	にんじん はねぎ あおじそ	ごぼう しいたけ きりほしだいこん たまねぎ きゅうり		こめ さとう ひなあられ		760 kcal 28.3g	
3 (木)	はちみつパン ちゃんぼん ココア豆	牛乳	ふたにく さつまあげ かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし	キャベツ	はちみつパン ちゃんぼん さとう かたくりこ ココア	あぶら	810 kcal 35.2g	
4 (金)	ごはん 含め煮 甘酢あえ	牛乳 さわらの塩焼き りんご	とりにく あつあげ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん りんご	こんにやく	こめ さといも さとう	あぶら	836 kcal 33.0g	
7 (月)	コッペパン レタスと卵のスープ チリコンカーン	牛乳 米粉のカップケーキ	あひびきにく たまご だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン	レタス	コッペパン かたくりこ こめこのカップケーキ	あぶら	830 kcal 32.7g	
8 (火)	ゆかりごはん かうどん 昆布あえ	牛乳 一食小魚	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん あかじそ	たまねぎ キャベツ	はくさい もやし	こめ さとう うどん もちいなり		832 kcal 28.9g	
9 (水)	赤飯 豚汁 さんまの甘露煮	牛乳 塩もみ野菜 いちご	ふたにく さんま あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん しょうが いちご	ごぼう はくさい	こめ もちごめ あすき さといも	くろごま	836 kcal 32.3g	
10 (木)	コッペパン 中華スープ 中華風あえもの	牛乳 焼きぎょうざ バナナ	おさかなボール ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ セロリ バナナ	きゅうり パナナ	コッペパン はるさめ さとう	ごまあぶら	784 kcal 27.9g	
11 (金)	カツカレー (ごはん・とんかつ) アスパラサラダ	牛乳	とりにく とんかつ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ グリーンピース	キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	916 kcal 27.0g	
14 (月)	黒砂糖パン スパゲティナポリタン 野菜ソテー	牛乳 はっさく	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ はっさく	しめじ コーン	くろざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	885 kcal 31.2g	
15 (火)	<b>卒業式</b> 3年生のみなさん 卒業おめでとうございます										
16 (水)	ごはん つみれ汁 鶏の竜田揚げ	牛乳 ごまあえ	たちうおボール とりにく むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん フロッコリー はねぎ	たまねぎ しょうが もやし	だいこん もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	918 kcal 36.2g	
17 (木)	コッペパン ホワイトシチュー 野菜のカレーソテー	牛乳 ウインナー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ	コーン	コッペパン じゃがいも	あぶら	839 kcal 32.2g	
18 (金)	ごはん すまし汁 いわしの生姜煮	牛乳 甘酢はくさい しらぬい	とりにく とうふ かまぼこ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり しいたけ	はくさい しょうが しらぬい	こめ さとう		758 kcal 27.7g	
21 (月)	<b>春分の日</b>										
22 (火)	そぼろごはん (麦ごはん・ツナそぼろ・卵ぼろ) 鶏ごぼう汁	牛乳 りんご	とりにく ツナ そぼろたまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい えだまめ	ごぼう しょうが りんご	こめ むぎ さとう	ごま	829 kcal 30.9g	
23 (水)	ごはん 肉じゃが きびなごのから揚げ	牛乳 ひじきあえ	ふたにく	ぎゅうにゅう ひじき きびなご	にんじん いんげん あかじそ	たまねぎ キャベツ	こんにやく	こめ さとう じゃがいも	あぶら	838 kcal 30.2g	
24 (木)	<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★

- ひなまつりの行事食として2日(水)に「ちらしずし」、「ひなあられ」を実施します。
- 季節の果物として「いちご」、「せとか」、「はっさく」、「しらぬい」を予定しています。
- 9日(水)は卒業のお祝いの献立で、「赤飯」を実施します。
- 18日(金)は食育の日の献立として、長崎県産のはくさいと佐世保産のきゅうりを使用した「甘酢あえ」長崎県でとれた「しらぬい」を予定しています。



★今月の地元の食材★

【佐世保産】

精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・ほうれん草・パセリ・レタス・いちご

【長崎県産】

ひよつづる・大豆  
にんじん・アスパラガス・はくさい  
キャベツ・だいこん・切り干しだいこん  
葉ねぎ・しょうが・しいたけ・エリンギ  
しめじ・しらぬい・はっさく

今年度最後の給食は3月23日(水)です。4月の給食開始は、4月8日(金)からです。