



日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家庭で 食べて ほしい 食品
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群	4群	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (水)	ぎゅうにゅう ごはん わかめスープ すぶた せとか	ぶたにく おさかなボール	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ビーマン	たまねぎ えのきだけ しょうが せとか	こめ かたくりこ さとう	あぶら	647 25.0	 やさい
2 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン とうにゅうのポタージュ セルフサラダ ごまドレッシング パナナ	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン だいこん きゅうり パナナ	コッペパン じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまドレッシング	631 23.4	 こざかな
3 (金)	ぎゅうにゅう ちらしずし ひよつづのすいもの あじフライ かおりあえ ひなあられ	とりにく とうふ あじ	ぎゅうにゅう ひよつづ	にんじん ねぎ あおじそ	ごぼう きりほしだいこん しいたけ たまねぎ きゅうり	こめ さとう ひなあられ	あぶら	605 25.7	 たまご
6 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン レタスのスープ チーズポテト こめこのガトーショコラ	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	レタス たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも こめこ ガトーショコラ	あぶら	651 24.5	 きのこ
7 (火)	ぎゅうにゅう ゆかりごはん(すくなめ) ちからうどん(もちいなり) プロッコリーのおひたし	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ プロッコリー	はくさい たまねぎ もやし	こめ さとう うどん もち		603 20.8	 いも
8 (水)	ぎゅうにゅう チキンカツカレー (むぎごはん チキンカツ) コールスローサラダ オレンジ	ぶたひきにく チキンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	690 23.7	 かいそう
9 (木)	ぎゅうにゅう はちみつパン スパゲティミートソース じゃこサラダ(しらすぼし)	あいびきにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト	たまねぎ しめじ はくさい きゅうり	はちみつパン スパゲティ さとう	あぶら	584 24.5	 やさい
10 (金)	ぎゅうにゅう せきはん おやこじる さんまのみぞれに すのもの いちご	あすき たまご とりにく さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ もやし だいこん いちご	こめ もちこめ かたくりこ さとう	ごま	620 25.7	 にゅうせいひん
13 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン こめコマカロニのスープ とりのからあげ やさしいソテー りんごジャム	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんほう	キャベツ たまねぎ エリンギ コーン	コッペパン こめコマカロニ かたくりこ ジャム	あぶら	699 28.6	 さかな
14 (火)	ぎゅうにゅう ごはん にくみそおでん いわしうめに あますはくさい	あいびきにく あつあげ いわし さつまあげ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく はくさい うめ	こめ さといも さとう	あぶら	661 28.7	 じゅじつるい
15 (水)	ぎゅうにゅう ごはん シージャーとうふ ちゅうかいため いちご	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しめじ しょうが もやし いちご	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	563 24.9	 にゅうせいひん
16 (木)	小学校卒業式								
17 (金)	ぎゅうにゅう ごはん つみれじる さばゆずみそに アスパラのごまあえ ももゼリー	たちうおボール あつあげ さば みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん アスパラガス	たまねぎ はくさい きゅうり もも ゆず	こめ さとう ゼリー	ごま	662 26.9	 いも
20 (月)	ぎゅうにゅう パインパン ミートボールのクリームに きびなごカリカリフライ しおもみきゅうり	ミートボール	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	パインパン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	637 24.4	 やさい
22 (水)	ぎゅうにゅう ぎゅうどん(むぎごはん) あつやきたまご ひじきあえ	ぎゅうにく こつやとうふ あつやきたまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	こんにゃく たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	601 25.5	 しゅじつ
23 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン ちゃんぽん ココアまめ しらぬい	ぶたにく さつまあげ かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しらぬい	コッペパン ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら	593 28.5	 やさい

\*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

\*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

\*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  
650  
26.8

## 3月3日 ひな祭り



## 1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」[黙食]での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。



4月の給食開始は、4月10日(月)からです。

### ★今月の地産物★

15日の「いちご」は、JA長崎県いちご部会の地産地消活動取り組みのひとつとして無償提供されています。



【佐世保産】  
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり  
レタス・パセリ・れんこん・いちご・ほうれん草

【長崎県産】  
にんじん・じゃがいも・キャベツ・ねぎ・白菜・しょうが  
しめじ・しいたけ・エリンギ・ほうれん草・だいこん  
うり・大根・切干大根・アスパラガス・せとか

きゅ

 <p>食生活を 振り返って</p>	 <p>朝ごはんを毎日 食べた</p>	 <p>おやつは時間と量を 決めて食べた</p>
 <p>よくかんで食べる ことができた</p>	 <p>脂分や塩分の とり過ぎに気がつけた とり過ぎ注意!</p>	 <p>行事食や郷土料理 に興味を持つことが できた</p>

# 令和5年 3月 学校給食予定献立表

佐世保市立Aブロック中学校

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家庭で 食べて ほしい 食品	
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)				
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群	5群 炭水化物	6群 脂質			
1 (水)	牛乳 ごはん わかめスープ 酢豚 せとか	お魚ボール 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン	たまねぎ えのきたけ しょうが せとか	精白米 かたくり粉 さとう	油	806 30.3	やさい	
2 (木)	牛乳 コッパン 豆乳のポタージュ セルフサラダ ごまドレッシング バナナ	鶏肉 いんげんまめ 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ クリーム(田) コーン だいこん きゅうり バナナ	コッパン じゃがいも かたくり粉	油 ごまドレシ ング	758 28.2	ござかな	
3 (金)	牛乳 ちらしずし ひよっつるの吸い物 あじフライ かおりあえ ひなあられ	鶏肉 豆腐 あじフライ	牛乳 ひよっつる	にんじん あおじそ ねぎ	ごぼう きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ きゅうり	精白米 さとう ひなあられ	油	736 29.3	たまご	
6 (月)	牛乳 コッパン レタスのスープ チーズポテト 米粉のガトーショコラ	鶏肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん パセリ	レタス たまねぎ コーン	コッパン じゃがいも 米粉 ガトーショコラ	油	781 29.6	きのこ	
7 (火)	牛乳 ゆかりごはん(少なめ) かうどん(もちいなり) ブロッコリーのおひたし	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー あかじそ	はくさい たまねぎ もやし	精白米 もち さとう うどん		749 24.7	いも	
8 (水)	牛乳 チキンカツカレー (麦ごはん チキンカツ) コールスローサラダ オレンジ	豚挽肉 チキンカツ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン オレンジ	精白米 麦 じゃがいも さとう	油	872 28.7	かいそう	
9 (木)	牛乳 はちみつパン スパゲティミートソース じゃこサラダ(しらす干し)	合挽肉	牛乳 しらす干し	にんじん トマト	たまねぎ しめじ はくさい きゅうり	はちみつパン スパゲティ さとう	油	790 32.0	やさい	
10 (金)	牛乳 赤飯 親子汁 さんまのみぞれ煮 酢の物 いちご	あずき 卵 鶏肉 さんま	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ しいたけ もやし だいこん いちご	精白米 こめ かたくり粉 さとう	ごま	766 30	にゅうせいひん	
13 (月)	牛乳 コッパン 米粉マカロニのスープ 鶏のから揚げ 野菜ソテー りんごジャム	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ エリンギ コーン	コッパン 米粉マカロニ かたくり粉 ジャム	油	911 37.2	さかな	
14 (火)	中学校卒業式									
15 (水)	牛乳 ごはん 鶏家豆腐 中華炒め いちご	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しめじ しょうが いちご	精白米 さとう かたくり粉	油 ごま油	713 30.6	にゅうせいひん	
16 (木)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ オムレツ ドレッシングサラダ 棒チーズ	豚肉 大豆 オムレツ	牛乳 棒チーズ	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも さとう	油	832 36.3	たまご	
17 (金)	牛乳 ごはん つみれ汁 さばゆずみそ煮 アスパラのごまあえ ももゼリー	たちうおボール 厚揚げ さば みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん アスパラガス	たまねぎ はくさい きゅうり もも ゆず	精白米 さとう ゼリー	ごま	820 32.6	いも	
20 (月)	牛乳 パインパン ミートボールのクリーム煮 きびなごかりかりフライ 塩もみきゅうり	ミートボール	牛乳 きびなご	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	パインパン じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン	868 31.9	やさい	
22 (水)	牛乳 牛丼(麦ごはん) 厚焼きたまご ひじきあえ	牛肉 高野豆腐 厚焼きたまご	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく たまねぎ しいたけ キャベツ	精白米 麦 さとう かたくり粉	油	757 31.0	しゅじつ	
23 (木)	牛乳 コッパン ちゃんぽん ココア豆 しらぬい	豚肉 さつま揚げ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しらぬい	コッパン ちゅうかめん さとう かたくり粉	油	740 35.4	やさい	
								学校給食 摂取基準	830 34.2	

\*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。  
\*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。

## 3月3日 ひな祭り

地域色あふれる ひな祭りのお菓子

- おこしもん (愛知県)
- いがまんじゅう (愛知県西三河地域)
- ひちぎり (京都府)
- おいり (鳥取県)
- からすみ (岐阜県)
- くじらもち (山形県)
- 金花糖 (石川県金沢市)
- うずまきもち (香川県)

### ★今月の地産物★

15日の「いちご」は、JA長崎県いちご部会の地産地消活動  
取り組みのひとつとして無償提供されています。



【佐世保産】  
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり  
レタス・パセリ・れんこん・いちご  
ほうれん草  
【長崎県産】  
にんじん・じゃがいも・キャベツ・ねぎ・白菜・しょうが  
しめじ・しいたけ・エリンギ・いちご・ほうれん草

## 1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、  
ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。  
きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。  
保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をあ  
りがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供で  
きるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしく  
お願い致します。

4月の給食開始は、4月10日(月)からです。



食生活を  
振り返って

朝ごはんを毎日  
食べた

おやつは時間と量を  
決めて食べた

よくかんで食べる  
ことができた

脂分や塩分の  
とり過ぎに気がつけた

行事食や郷土料理  
に興味を持つことが  
できた