

令和 5 年 3 月

# 学校給食予定献立表

鹿町江迎学校給食センター



日付	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体を調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		小学校	中学校		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	エネルギー
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう やさいわん てりやきハンバーグ もやしのごまあえ	あつあげ チキンパティ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ ごぼう		こめ	579 21.3	731 25.7
2 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう コンソメスープ ミートオムレツ キャベツのソテー やきプリンタルト	おさかなボール オムレツ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ		コッペパン	672 27.8	793 33.2
3 (金)	ちらしずし ぎゅうにゅう ひよつづるのすいもの こいわしたつたあげ ひなあられ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひよつづる	にんじん いんげん にんじん ねぎ	れんこん ごぼう しいたけ たまねぎ		こめ さとう	665 24.0	852 29.6
6 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう かきたまじる ピビンバ (やきにくふう)	たまご とうふ ぎゅうにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのき もやし		こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら	621 27.9	790 34.6
7 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう コーンシチュー ウインナー やさいのカレーソテー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン		コッペパン じゃがいも あぶら	627 26.7	759 32.2
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう こじる さばのみりんやき おひだし	だいた かつあげ とうにゅう むぎみそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいにん えのき		こめ さといも さとう	622 29.6	761 33.7
9 (木)	くろざとうパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ しろみさかなフライ フレンチサラダ	ミートボール ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ		くろざとうパン じゃがいも あぶら さとう あぶら	610 25.5	816 32.7
10 (金)	わかめごはん (すくなめ) ぎゅうにゅう ごもくうどん こまつなのいためもの りんご	とりにく うすあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ごぼう えのき もやし りんご		こめ うどん あぶら あぶら	556 20.8	678 25.0
13 (月)	せきはん ぎゅうにゅう すましじる とりのからあげ ゆかりあえ ぶどうゼリー	あすき とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのき		こめ もちこめ こむぎ かたくりこ あぶら ぶどうゼリー	663 26.3	817 32.5
14 (火)	はちみつパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん ココアまめ バナナ	ぶたにく てんぷら かまぼこ だいた	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ		はちみつパン ちゃんぽん さとう かたくりこ	613 27.4	815 35.6
15 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー カラフルサラダ いちご	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり えだまめ コーン		こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	623 22.3	792 27.3
16 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう レタスとたまごのスープ ジャーマンポテト しらぬい ぼうチーズ	たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	レタス たまねぎ えのき コーン たまねぎ しらぬい		コッペパン かたくりこ じゃがいも あぶら	604 26.2	733 31.5
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ごもくに ちくわいそべあげ すみそあえ	とりにく あつあげ ちくわ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	こんにゃく ごぼう れんこん きゅうり		こめ さといも さとう あぶら さとう	669 23.8	825 28.6
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう チャーハンとうふ ちゅうかあえ オレンジ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん なら にんじん	たまねぎ しめじ セロリ きゅうり オレンジ		こめ さとう かたくりこ さとう こまあぶら	621 22.9	786 28.0
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう みそ汁 あじのレモンソースつけ ひじきあえ	うすあげ むぎみそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいにん はくさい たまねぎ えのき きゅうり		こめ さといも さとう あぶら	654 29.8	834 37.1
23 (木)	パインパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン はなやさいサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン ブロッコリー	たまねぎ しめじ カリフラワー コーン りんご		パインパン スパゲティ さとう さとう あぶら	674 25.5	856 31.8

\* 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。

\* 小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

650  
26.8

830  
34.2

## 【今月の献立について】

- ◎3月3日(金)はひなまつりの行事食として、「ちらし寿司」、「ひなあられ」を予定しています。
- ◎13日(月)は卒業お祝いメニューです。「赤飯」とお祝いに「ぶどうゼリー」をつけています。
- ◎15日(水)のいちごは、JA長崎より無償提供されるものです。
- ◎食育の日(毎月19日)の献立として、今月は17日(金)に県産産の「わかめ」を使った「酢みそ和え」を献立に取り入れています。
- ◎季節の食材として、「大根」「白菜」「じゃがいも」「キャベツ」「いちご」等を献立に取り入れています。



## ◎新年度の給食開始日

新年度の4月の給食開始日は、  
小学生・中学生ともに、

4月10日(月)です。

★佐世保産：米・牛乳・にほし・しらすほし・たまご・キャベツ・じゃがいも

★長崎県産：とりにく・ぶたにく・ちくわ・かまぼこ・てんぷら・だいた・さば・あじ・ひじき・しめじ・えのき・ほうれんそう・いちご