

令和 6 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
		体をつくる(筋)		体の調子を整える(鉄)		エネルギーのもとになる(炭)		栄養価	栄養価
		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		水分・食物繊維	糖質	たんぱく質	たんぱく質
1 (金)	ぎゅうにゅう ちらしずし ひよこつるのすいもの ししゅもいそのかフライ ひなあられ	うおそうめん とうふ	ぎゅうにゅう ひよこつる ししゅも	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		619 21.5	804 27.2
4 (月)	ぎゅうにゅう むぎこはん 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 パプリカ	たまねぎ きゅうり えだまめ コーン いちご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	610 20.2	774 24.5
5 (火)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン とうにゅうのポスタージュ てりやきハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく いんげんまめ とうにゅう てりやきハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも でんぷん	あぶら	594 27.3	786 34.9
6 (水)	ぎゅうにゅう ごはん つみれじる ぶりのあげに れんこんのきんぴら	おさかなボール ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん いんげん	はくさい たまねぎ えのき れんこん こんにゃく	こめ ごぼう でんぷん さとう	あぶら あぶら	598 24.4	755 29.6
7 (木)	ぎゅうにゅう ごめこパン スパゲティナポリタン ツナサラダ (ツナ) ヨーグルト(中学校のみ)	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ しめじ だいこん コーン	ごめこパン スパゲティ さとう	あぶら あぶら	655 27	887 36.5
8 (金)	ぎゅうにゅう せきはん みそじる とりのからあげ レモンあえ れいとうおうとう	あずき あぶらあげ むぎみそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ こまつな はくさい おうとう	こめ もちごめ さといも ごむぎこ でんぷん さとう	あぶら	690 25.9	853 31.9
11 (月)	ぎゅうにゅう むぎこはん だいこんのそぼろに ほうれんそうのいためもの しらぬい	とりにく あつあげ てんぷら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	こんにゃく だいこん えだまめ たまねぎ しめじ しらぬい	こめ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら あぶら	611 23.6	769 29
12 (火)	ぎゅうにゅう コッパン ビーフシチュー コールスローサラダ ガトーショコラ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	コッパン じゃがいも さとう ガトーショコラ	あぶら ハヤシフレーク あぶら	680 25.3	819 30.6
13 (水)	ぎゅうにゅう ごはん チンゲンサイとたまごのスープ ピピンバキにく(ふう)	とうふ たまご ぎゅうにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	キャベツ えのき もやし	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごま	583 26.4	741 32.6
14 (木)	ぎゅうにゅう コッパン せんぎりやさいのスープ パンネのミートソース パナナ	とりにく ぶたにく だいた	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	キャベツ たまねぎ たまねぎ グリンピース パナナ	コッパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら あぶら	628 28.9	768 35.5
15 (金)	ぎゅうにゅう ゆかりごはん(少なめ) ちからうどん (もちいなり) しおこんぶあえ	とりにく もちいなり	ぎゅうにゅう	しそ にんじん ねぎ	たまねぎ えのき キャベツ きゅうり	こめ うどん さとう		600 21.9	735 25.9
18 (月)	ぎゅうにゅう ごはん にくみそおでん たまごやき あまずあえ	ぶたにく あつあげ てんぷら こめみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	こんにゃく だいこん はくさい	こめ さといも さとう	あぶら	677 26.2	855 31.9
19 (火)	ぎゅうにゅう ほちみつパン ちゃんぽん りんかけだいた いちご	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 いちご	ほちみつパン ちゃんぽん さとう でんぷん	あぶら	589 28.5	753.8 35.7
21 (木)	ぎゅうにゅう キムチチャーハン わかめスープ ちくわのいそべあげ ミニゼリー(もも)	ぶたにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン にんじん	はくさいキムチ たまねぎ えのき	こめ あぶら ごまあぶら あぶら		694 22.8	917 28.9
								650 26.8	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。

*小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

*給食では、随産地産品に取り組んでおり、できるだけ佐世保産産・長崎県産の食材を使用しています。



◎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9日(火)です。

★佐世保産：米・牛乳・にぼし・しらすぼし・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

- 【今月の献立について】
- ◎3月1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。
 - ◎6日(水)のぶりは、長崎県産産品より無償提供されるものです。
 - ◎8日(金)は卒業お祝いメニューです。「静寂」とお祝いに「冷凍鯛焼」をつけています。
 - ◎食育の日(毎月19日)の献立として、今月は19日(火)に県内産の「いちご」を献立に取り入れています。
 - ◎季節の食材として、「穴子」「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。