

令和6年3月



学校給食予定献立表 (B献立)



佐世保市学校給食センター

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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 (金)	牛乳 コッペパン ミネストローネ 鶏肉のハニーマスタード キャベツのソテー いちごジャム	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ セロリ キャベツ 黄ピーマン	コッペパン 麦 はちみつ いちごジャム	オリーブ油		834 34.8
4 (月)	牛乳 ちらしずし うずら卵入りすまし汁 ししゃもフライ ごまあえ ひなあられ	ちくわ うずらの卵 豆腐	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん ねぎ ほうれん草	ごぼう 切干大根 たまねぎ えのきたけ もやし	米 砂糖 ひなあられ	油 ごま	煮干し だし昆布	734 31.0
5 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 小松菜のおかか炒め ガトーショコラ	合びき肉 豆腐 赤みそ かつおぶし	牛乳	にんじん にら 小松菜	たまねぎ しょうが しめじ キャベツ	米 砂糖 でん粉 ガトーショコラ	ごま油		819 28.7
6 (水)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん 黒糖豆 りんご	豚肉 かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ りんご	コッペパン 中華麺 黒砂糖 砂糖 でん粉			777 35.1
7 (木)	牛乳 赤飯 白玉汁 厚焼卵 きんぴら	鶏肉 かまぼこ 豆腐 卵 牛肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	はくさい だいこん ごぼう	米 小豆 白玉団子 砂糖	ごま油 ごま	煮干し だし昆布	759 34.9
8 (金)	牛乳 黒砂糖パン 卵スープ チキン南蛮 かおりあえ	卵 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 青じそ	たまねぎ きゅうり	黒砂糖パン でん粉 小麦粉 砂糖	油		785 36.4
11 (月)	牛乳 ごはん 肉じゃが ぶりの照り焼き きゅうりとわかめの酢の物	牛肉 厚揚げ ぶり	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆 きゅうり しょうが	米 じゃがいも 砂糖	油		931 40
12 (火)	牛乳 カツカレー (ごはん チキンカツ) ゆかりあえ	合びき肉 チキンカツ	牛乳	にんじん 赤しそ	たまねぎ だいこん きゅうり	米 じゃがいも	油		877 27.9
13 (水)	牛乳 パインパン キャロットポタージュ ブロッコリーのごまドレッシング あえ りんご	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ りんご	パインパン さつまいも 砂糖	油 ごま油 ごま		762 28.6
14 (木)	中学校卒業証書授与式								
15 (金)	牛乳 米粉パン 大豆とウイナーのトマト煮 もやしのソテー きよみ	ウイナー 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ もやし きよみ	米粉パン じゃがいも 砂糖	油		797 37.8
18 (月)	牛乳 ごはん つみれ汁 焼肉 しらぬい	トビウオボール 牛肉 麦みそ 米みそ	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ もやし りんご しょうが しらぬい	米 里芋 砂糖	油	煮干し	798 33.9
19 (火)	牛乳 ごはん のっぺい汁 ホキのてんぷら きゅうりの南蛮漬	鶏肉 厚揚げ ほき	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく きゅうり	米 里芋 でん粉 砂糖	油 ごま油	煮干し だし昆布	781 29.9
21 (木)	牛乳 ごはん みそ汁 魚のレモンソースあえ おひたし	麦みそ 厚揚げ ほき	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ レモン はくさい もやし	米 里芋 でん粉 砂糖	油	煮干し	779 31.3
※ 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。								学校給食	830
※ 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。								摂取基準	34.2

○佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 パセリ 煮干し

○長崎県産の使用食材(予定)

人参 キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ 大根 切干大根
しょうが しらぬい きよみ わかめ

3月の献立について

- 給食の献立アンケート結果の上位3位までの人気メニュー(1位 カレー・2位 麻婆豆腐・3位 肉じゃが)を献立に取り入れています。
- ひなまつりにちなんで「ちらしずし」を4日(月)を取り入れています。
- 卒業お祝いメニューとして、「ガトーショコラ」5日(火)、「赤飯」を7日(木)に実施します。
- 季節の果物の「しらぬい」「きよみ」を取り入れています。

3月3日は、「桃の節句」や「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。4日はひなまつりの行事食として、「ちらしずし」にしました。