



日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(小)	栄養価(中)
		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)			エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
1 (金)	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 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	683 30.1	734 31.0
4 (月)	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		749 32	834 34.8
5 (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		826 27.0	877 27.9
6 (水)	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 こんにやく 枝豆 きゅうり しょうが	米 じゃがいも 砂糖	油		880 39.1	931 40.0
7 (木)	牛乳 パインパン キャロットポターシュ 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		614 24.4	762 28.6
8 (金)	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	747 33.0	798 33.9
11 (月)	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			692 32.3	777 35.1
12 (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 キャベツ	米 砂糖 でん粉 ガトーショコラ	ごま油		768 27.8	819 28.7
13 (水)	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	708 34.0	759 34.9
14 (木)	卒業証書授与式									
15 (金)	牛乳 ごはん みそ汁 魚のレモンソースあえ おひたし	鶏肉 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	728 30.4	779 31.3
18 (月)	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		648 32.1	785 36.4
19 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮物 鮭の塩焼き 茎わかめの炒め物	厚揚げ 鶏肉 鮭	牛乳 茎わかめ	にんじん	こんにやく だいこん 枝豆 れんこん もやし	米 じゃがいも 砂糖	ごま油	煮干し	738 35.6	789 36.5
21 (木)	牛乳 米粉パン 大豆とウィンナーのトマト煮 もやしのソテー きよみ	ウィンナー 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		660 32.9	797 37.8
※ 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。								学校給食	780	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	32.2	34.2

○佐世保市産の使用食材(予定)

○長崎県産の使用食材(予定)

米 牛乳 パセリ 煮干し

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1日(金)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」を12日(火)、「赤飯」を13日(水)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。
- 14日は卒業式のため、広田小のみの献立です。

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。1日はひなまつりの行事食として、「ちらしずし」にしました。

