



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	栄養価 (小)	栄養価 (中)
		体をつくる基になる(赤)		体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)			エネルギー	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
1 (水)	牛乳 カツカレー(麦ごはん トンカツ) 昆布サラダ	トンカツ ひよこ豆・いんげん豆	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	こめ 麦 じゃがいも 砂糖	油		847 23.9	901 24.8
2 (木)	牛乳 たまごパン じゃがいものベーコン煮 ほうれん草のソテー 不知火(しらぬい)	ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ グリーンピース 黄ピーマン しらぬい	たまごパン じゃがいも 砂糖	油		623 23.9	772 28.9
3 (金)	牛乳 ちらしずし(手巻きのり) すまし汁 鮭の塩麹焼き ゆかりあえ	ちくわ トビウオボール 油揚げ 鮭	牛乳 のり	にんじん ねぎ あかじそ	ごぼう ゆで干し大根 えのきたけ たまねぎ だいこん きゅうり	こめ 砂糖	煮干 だし昆布	717 42.7	771 43.6	
6 (月)	牛乳 米粉パン ミートボールと大豆のトマト煮 野菜のソテー ガトーショコラ	ミートボール 大豆	牛乳 しらす干し	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ エリンギ コーン	米粉パン 砂糖 じゃがいも ガトーショコラ	油	681 28.8	808 33.8	
7 (火)	牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 お魚コロッケ ひじきあえ	豚ひき肉 厚揚げ お魚コロッケ	牛乳 ひじき	にんじん インゲン	しょうが こんにゃく だいこん たまねぎ きゅうり コーン	こめ 砂糖	油 ごま油	776 26.8	830 27.5	
8 (水)	牛乳 親子丼(麦ごはん) 焼きししゃも 切干大根の酢の物	鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳 ししゃも	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ 切干大根 きゅうり	こめ 麦 砂糖 でん粉	ごま	煮干	738 30.8	792 31.7
9 (木)	牛乳 食パン ラビオリのスープ チーズポテト オレンジ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ オレンジ	食パン ラビオリ じゃがいも			740 28.9	832 31.7
10 (金)	牛乳 赤飯 野菜わん チキン南蛮 ゆで野菜 タルタルソース	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	はくさい ごぼう しめじ キャベツ	こめ あずき でん粉 砂糖	油 タルタルソース	煮干 だし昆布	791 33.6	845 34.5
13 (月)	牛乳 コッパパン チンゲン菜のスープ ブレンオムレツ ハッシュドビーフ	鶏肉 卵 牛肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム	コッパパン 砂糖			653 31.3	745 34.1
14 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやし中華あえ ※小学校のみ	合びき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん いら	たまねぎ しょうが もやし きゅうり	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		690 25.0	744 25.9
15 (水)	牛乳 わかめごはん 豚汁 ホキのてんぷら おひたし	豚肉 厚揚げ 麦みそ ホキ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれん草	こんにゃく たまねぎ だいこん しょうが もやし えのきたけ	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	732 27.4	786 28.3
16 (木)	牛乳 パーカーハウスパン コンソメスープ えびカツ ゆでキャベツ 1食ソース	鶏肉 えび	牛乳	にんじん パセリ	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	油		626 26.9	765 31.1
17 (金)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮物 小松菜のおかか炒め はっさく	厚揚げ 鶏肉 さつまあげ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	こんにゃく たまねぎ ごぼう 枝豆 もやし しめじ はっさく	こめ 砂糖	油 ごま油	煮干	711 26.3	765 27.2
20 (月)	牛乳 はちみつパン 千切り野菜のスープ 魚のレモンソース アスパラのソテー	ベーコン タラ	牛乳	にんじん パセリ アスパラ 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ セロリ レモン 黄ピーマン エリンギ	はちみつパン でん粉 砂糖	油		654 31.5	800 35.7
22 (水)	牛乳 ごはん 肉みそおでん ごま酢あえ	合びき肉 厚揚げ ちくわ 米みそ	牛乳	にんじん インゲン	こんにゃく だいこん きゅうり もやし	こめ 里芋 砂糖	ごま	煮干	729 27.2	783 28.1
23 (木)	牛乳 黒砂糖パン ビーフン汁 ツナと野菜のソテー りんご	豚肉 かまぼこ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ 赤ピーマン	たまねぎ もやし きくらげ キャベツ コーン しょうが りんご	黒砂糖パン ビーフン 砂糖			583 27.8	731 32.1
								基準値		
								780	830	
								32.2	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。

佐世保市産の食材(予定)

米 牛乳 煮干 キャベツ パセリ

長崎県産の食材(予定)

人参 白菜 きゅうり ねぎ 大根 切干大根  
えのきたけ しめじ しいたけ しらぬい

桃の節句

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。3日はひなまつりの行事食として、「ちらしずし」にしました。

卒業お祝い献立(10日)

中学校は14日、小学校は16日が卒業式です。10日は卒業お祝い給食として赤飯をつけています。昔から、もち米と小豆などを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。

ご卒業おめでとうございます

卒業後は給食がなくなり、自分で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいのかな？」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。

「食べることは、生きること」です。食べることをおろそかにせず、食を大切に考えられる人でいてください。