



日付	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価	
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
1 (金)	弁 当 の 日								
4 (月)	パーカーハウスパン 牛乳 ポテトと卵のスープ ハンバーグ ゆで野菜	卵 とり肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パーカーハウス じゃがいも でん粉 砂糖		595 27.8	
5 (火)	ちらし寿司(きざみのり) 牛乳 すまし汁 いわしのおかか煮 ゆかりあえ ひなあられ	とり肉 豆腐 いわしおかか煮	牛乳 わかめ のり	にんじん インゲン	れんこん ごぼう 椎茸 たまねぎ えのきだけ だいこん	こめ 砂糖 ひなあられ		601 23	
6 (水)	少なめごはん 牛乳 みそ煮込みうどん チキンとわかめのサラダ	とり肉 油揚げ てんぷら 赤みそ 米みそ 鶏ほぐし身	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	こめ うどん 砂糖	ごま	606 24.3	
7 (木)	コッペパン 牛乳 クリームシチュー アーモンドサラダ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース きゅうり	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド	619 24.1	
8 (金)	麦ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 ぶりの照り焼き もやしのごまあえ	とり肉 油揚げ ぶり	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう はくさい 椎茸 板こんにゃく もやし コーン	こめ むぎ 砂糖 でん粉	油 ごま	658 27.9	
11 (月)	食パン 牛乳 コンソメスープ じゃがチーズ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	食パン じゃがいも		598 26	
12 (火)	赤飯 牛乳 野菜わん 鶏の唐揚げ ゆで野菜	あずき とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	板こんにゃく だいこん はくさい キャベツ コーン	こめ でん粉	油 ごま	619 25.4	
13 (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル	牛肉 ぶた肉 豆腐 米みそ 赤みそ	牛乳	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ たけのこ 椎茸 もやし コーン	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま	601 22.7	
14 (木)	パインパン 牛乳 ちゃんぽん 大豆といりこの揚げ煮	ぶた肉 大豆 エビ かまぼこ いか てんぷら	牛乳 煮干	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	パインパン ちゃんぽん でん粉 砂糖	油 ごま	623 29	
15 (金)	チキンカレー(白ごはん) 牛乳 コールスローサラダ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ おろしりんご キャベツ コーン	こめ じゃがいも 砂糖	油 カレールウ オリーブオイル	603 18.3	
18 (月)	卒 業 式								
19 (火)	麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とし ごまじゃこサラダ	卵 凍り豆腐 とり肉	牛乳 しらす干し	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリンピース だいこん	こめ むぎ じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	612 26.5	
21 (木)	黒砂糖パン 牛乳 ジュリアンスープ ジャーマンポテト フルーツムース	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ ピーマン	キャベツ たまねぎ コーン セロリー	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖 ムース	油	650 21.6	
22 (金)	修 了 式								

3月の献立について

○5日は、『桃の節句』の行事食として、「ちらしずし」と「ひなあられ」を実施します。
○県の水産物促進事業により、養殖ブリの切身を無償で提供していただけることになりました。8日に「ぶりの照り焼き」として実施します。
○12日は、『卒業お祝い献立』を実施します。日本の伝統食である「赤飯」と人気のおかず「鶏の唐揚げ」で卒業をお祝いします。
○卒業生は、最後の給食日（15日）に、通常の献立に加えて「セレクトデザート（ケーキ・果物）」がつけます。
※13日と15日は小中学校で献立内容を入れ替えています。

3月3日は「桃の節句」です

3月3日は『桃の節句』といい、女の子の健康と成長を願います。災いなどをはらうために、人形を川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。ひなあられは、野外で神様を祭るときの保存食として作られたのが始まりと言われています。昔は、ひしもちを砕いたものから作られており、桃色・緑・白が元々の言われだったそうです。給食では、3月5日に、桃の節句の行事食として、「ちらしずし」と「ひなあられ」を出します。

今月の地場産物

【佐々町産】米・だいこん・はくさい・きゅうり
【長崎県内産】牛乳・卵・豚肉・鶏肉・煮干し・にんじん・キャベツ・ほうれん草（冷凍）・えのき・ぶり

★お知らせ★

4月の給食開始は、次のとおりです。
小・中学校・・・4月9日(火)

※献立表は見やすい所にはってご活用ください。（学校ホームページにも掲載しています。）
※献立・食材は状況によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。