



日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー たんぱく質	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (火)	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 豚肉の生姜焼き おひたし	ぶた肉 麦みそ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん たまねぎ コーン	はくさい もやし	こめ 砂糖	油	681 20.1
2 (水)	ちらし寿司(錦糸卵・きざみのり) 牛乳 すまし汁 さんまのみぞれ煮 ゆかりあえ ひなあられ	とり肉 豆腐 錦糸卵 さんまみぞれ煮	きざみのり 牛乳 わかめ	にんじん インゲン	れんこん たまねぎ だいこん	ごぼう しめじ 椎茸	こめ 砂糖 ひなあられ		635 22.7
3 (木)	黒砂糖パン 牛乳 ジュリアンスープ ジャーマンポテト	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 コーン	たまねぎ セロリー	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油	611 20.2
4 (金)	お 弁 当 の 日								
7 (月)	小コッペパン 牛乳 マカロニスープ ししゃもフライ もやしのソテー	とり肉 ウインナー	牛乳 ししゃも	にんじん インゲン	キャベツ セロリー コーン	たまねぎ もやし	コッペパン マカロニ	油	604 23.3
8 (火)	麦ごはん 牛乳 じゃがいもの中華煮 甘酢キャベツ	とり肉 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん インゲン	たまねぎ キャベツ	板こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	656 21.7
9 (水)	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とし ごまあえ	卵 凍り豆腐 とり肉	牛乳	にんじん グリンピース ほうれん草	たまねぎ コーン	だいこん	こめ じゃがいも 砂糖	ごま	650 25.5
10 (木)	パンパン 牛乳 ちゃんぽん 大豆といりこの揚げ煮	ぶた肉 大豆 エビ てんぷら イカ かまぼこ	牛乳 煮干し	にんじん ねぎ	キャベツ もやし	たまねぎ	パンパン ちゃんぽん でん粉 砂糖	油 ごま	659 29.0
11 (金)	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	だいこん キャベツ コーン	はくさい 板こんにゃく	こめ でん粉	油 ごま	658 25.6
14 (月)	パーカーハウスパン 牛乳 ゆで野菜 コーンチャウダー ハンバーグ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ コーン キャベツ	マッシュルーム おろしりんご	パーカーハウス じゃがいも 砂糖	油	687 26.8
15 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 キャベツともやしの煮浸し	とり肉 てんぷら かつお削り節	牛乳	にんじん インゲン	れんこん ごぼう キャベツ	板こんにゃく 椎茸 もやし	こめ 里芋 砂糖	油	592 20.2
16 (水)	チキンカレー(麦ごはん) 牛乳 コールスローサラダ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	おろしりんご コーン	こめ むぎ じゃがいも 砂糖	油 カレールウ 刺ブオイル	645 18.3
17 (木)	卒 業 式 ※給食はありません								
18 (金)	ごはん 牛乳 豚汁 あじの南蛮漬け	ぶた肉 厚揚げ 麦みそ あじ	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	だいこん たまねぎ	ごぼう 板こんにゃく	こめ 里芋 砂糖	油	723 27.8
22 (火)	ごはん 牛乳 親子煮 きゅうりと春雨の酢の物	卵 とり肉 かまぼこ 凍り豆腐	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ きゅうり		こめ 砂糖 じゃがいも はるさめ	ごま油 ごま	637 22.7
23 (水)	ごはん 牛乳 中華スープ 焼き肉 青りんごゼリー	豆腐 牛肉 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ おろしりんご	えのき もやし	こめ 砂糖 りんごゼリー	ごま油 油 ごま	651 19.5
24 (金)	修 了 式 ※給食はありません								

3月の献立について



○3月2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。
 ○3月11日は、『卒業祝い献立』を実施します。小中学生全員がそろそろ卒業前の最後のごはん日なので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(3月16日)に、通常の献立に加えて「セレクトデザート(ケーキ・果物)」がつきます。

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2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・じゃがいも・ほうれん草(冷凍)・えのき・しめじ

★お知らせ★

4月の給食開始は、次のとおりです。
中学校・・・4月6日(水) ※中学1年生は4月8日(金)
小学校・・・4月7日(木) ※小学1年生は4月13日(水)

※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。