

2021年
3月分



学校給食予定献立表



長崎市立仁田佐古 小学校

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひつけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも はたら さいりょうめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校	
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物		ししつ 脂質
1	月	ごはん					こめ	671	
		牛乳		ぎゆうにゆう					
		五目豆	ぶたにく だいず あげかまぼこ	こんぶ	にんじん	こんにやく だいこん グリーンピース	じゃがいも さとう		油
		卵焼き	☆ごもくあつやきたまご						
		白菜のゆかり和え			ゆかり にんじん	はくさい		25.8	
2	火	ちらしずし	こうやどうふ		にんじん	れんこん ゆでほしだいこん しいたけ	こめ さとう	油	633
		牛乳		ぎゆうにゆう					
		ひよっつるの吸い物	とりにく はんぺん	ひよつる (わかめめん)	にんじん なのはな	はくさい			
		いかのかりん揚げ	いか				でんぶん さとう	油	
		ひなあられ				☆ひなあられ		25.3	
3	水	コッペパン					コッペパン		678
		牛乳		ぎゆうにゆう					
		クリーム煮	とりにく ベーコン	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ マカロニ	バター 油	
		大根と水菜のサラダ(ツナ)	ツナ(まぐろ)		みずな	だいこん きゅうり レモン	さとう	油	26.8
4	木	ごはん					こめ	657	
		牛乳		ぎゆうにゆう					
		みそけんちん汁	みそ とうふ		にんじん	ふかねぎ ぶなしめじ ごぼう だいこん こんにやく			油
		長崎和牛のサイコロステーキ	ぎゆうにく			にんにく しょうが りんご(かん) レモン	さとう		
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー			27.6	
5	金	黒砂糖パン					くろざとうパン		608
		牛乳		ぎゆうにゆう					
		丸天うどん	とりにく うすあげ あげかまぼこ	わかめ		たまねぎ はくさい しょうが	うどん さとう		
		ごまネーズサラダ			にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	
		一食マヨネーズ					マヨネーズ	23.6	
8	月	ごはん					こめ	652	
		牛乳		ぎゆうにゆう					
		マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく あかみそ		にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ にんにく グリンピース	さとう でんぶん		油
		野菜のアーモンド和え			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		アーモンド
		はるか				はるか		25.0	
9	火	ごはん					こめ	608	
		牛乳		ぎゆうにゆう					
		厚揚げとじゃがいものみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ	じゃがいも		
		鶏肉の塩麴焼き	とりにく					23.0	
		もやしの甘酢炒め			にんじん	もやし	さとう	ごま 油	
10	水	胚芽パン					はいがパン		631
		牛乳		ぎゆうにゆう					
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油	
		ほうれん草のサラダ			ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	さとう	油	
		りんご			りんご			26.3	
11	木	ごはん					こめ	671	
		牛乳		ぎゆうにゆう					
		せんべい汁	とりにく		にんじん	ごぼう はくさい しいたけ ふかねぎ	☆なんぶせんべい		
		長崎県産真鯛のフライ	まだい				こむぎこ パンこ		油
		野菜のひじきあえ		☆しそあじひじき	もやし きゅうり			25.5	
12	金	小さいコッペパン					しょうコッペパン		601
		牛乳		ぎゆうにゆう					
		ちゃんぽん	ぶたにく はんぺん いか あげかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん	油	
		さつまいもと小魚の揚げ煮			にぼし		さつまいも さとう	油 くるごま	
		角チーズ			チーズ			26.8	

ひつけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも はたら さいりょうめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校	
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物		ししつ 脂質

◎裏面もごらんください。



◎食材料は、料理別に於て記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質
15月	長崎和牛入りビーフカレーライス	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	こめ じゃがいも	油 カレールウ	693
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	ハムサラダ	ローズハム		パジル	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油	22.7
お祝いゼリー					☆いちごのジュレ			
16火	ごはん					こめ		691
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	うま煮	とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油	26.3
	さばの煮つけ	さば			しょうが	さとう		
紅白なます			にんじん	だいこん	さとう	ごま		
17水	はちみつパン					はちみつパン		655
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト(かん)	たまねぎ セロリー にんにく	マカロニ じゃがいも しろいんげんまめ	油	28.0
	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん こむぎこ	油	
かぼちゃサラダ			かぼちゃ にんじん	たまねぎ	さとう	油		
19金	コッペパン					コッペパン		668
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	コーンシチュー	ぶたひきにく	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こむぎこ	バター 油 なまクリーム	25.8
	春野菜のソテー	ウインナー		こまつな アスパラガス	キャベツ		油	
高島トマト			トマト					
22月	キムタクごはん	ぶたにく			たくあん はくさい はくさいキムチ	こめ	ごま油	687
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	トック	とりにく		こまつな ねぎ	だいこん しいたけ たけのこ	トック	ごま油 ごま	22.8
ししやもフリッター			☆ししやもフリッター			油		
23火	ごはん					こめ		650
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	レンズ豆のスープ	ベーコン		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ えのきたけ	レンズまめ	油	26.0
	ミートローフ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ	パンこ	油	
キャベツとエリンギのソテー				キャベツ エリンギ		油		

3月3日はひなまつり

ひなまつりは、桃の花が咲く時期にあたり、「桃の節句」ともいいます。本格的な春を迎える行事です。ひな人形や桃の花を飾り、子供の健やかな成長と幸せを願います。この日の行事食として、ちらしずし、はまぐりの潮汁、ひなあられ、ひしもちなどを食べます。そこで給食では、3月2日に「ちらしずし」「ひなあられ」を出します。



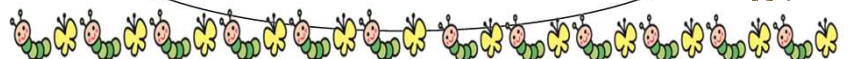
卒業おめでとう

まもなく卒業を迎える小学6年生、中学3年生にとって、今の学校で食べる給食は数日となりました。そこで、中学3年生の卒業式前日の3月15日(月)に、「長崎和牛入りビーフカレーライス、ハムサラダ、お祝いゼリー」で、卒業祝い給食を実施します。毎日の食事を大切に、これからの人生をより豊かに過ごされることを願っています。



お知らせ

令和3年度新学期始業式は4月6日(火)、給食は4月7日(水)から始まります。



【2011年3月11日 東日本大震災を忘れない ～郷土料理 せんべい汁～】

東日本大震災から10年が経ちます。せんべい汁は、岩手や青森で食べられる東北の郷土料理です。汁用のせんべいを使って作ります。長崎は台風や大雨の被害が比較的起こりやすい地域です。非常時の備えはできていますか？本格的な非常食でなくとも、缶詰、レトルトのごはんやおかず、インスタントスープ、水など、賞味期限が長いものをストックしておくことで安心です。