令和６年度
３ 月分

学校給食予定献立表

野母崎小中一貫青潮学園

◎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。　◎見やすい場所にはってご活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
			体をつくるもとになる(赤)		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)		エネルギー	エネルギー
			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	たんぱく質
3	月	ちらしずし	うすあげ		にんじん	ごぼう しいたけ ゆでぼしだいこん	こめ さとう	油	582	720
		牛乳		牛乳						
		のっぺい汁	とりにく あつあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ふかねぎ	さといも でんぷん		27.1	32.8
		鯖のみそ焼き	さば こめみそ			しょうが	さとう			
		野菜のひじき和え		しそあじひじき		キャベツ きゅうり				
		ひなあられ					ひなあられ			
4	火	ごはん					こめ		621	790
		牛乳		牛乳						
		煮込みおでん	とりにく あつあげ ぼうてん		にんじん	だいこん こんにゃく	さとう じゃがいも		25.5	31.4
		焼きししゃも		カラフトししゃも						
		きんぴらごぼう	うすあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	油 ごま		
5	水	コッペパン					コッペパン		628	787
		牛乳		牛乳						
		米粉と豆乳のスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし えのきたけ	こめこ	油	27.2	33.6
		スパニッシュオムレツ	ぶたひきにく たまご		トマト	たまねぎ	じゃがいも	油		
		ほうれん草のサラダ			ほうれんそう	だいこん	さとう	油		
6	木	ポークカレーライス(麦ごはん)					こめ おおむぎ		635	808
		ポークカレーライス(カレー)	ぶたにく ぶたレバー		にんじん	たまねぎ りんご グリンピース	じゃがいも	油 カレールウ		
		牛乳		牛乳					20.3	24.8
		キヌアのカラフルサラダ			あかピーマン	キャベツ きゅうり	さとう キヌアミックス	油		
7	金	黒砂糖パン					くろざとうパン		601	774
		牛乳		牛乳						
		皿うどん	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	チャーメン さとう でんぷん	油	26.9	34.2
		蒸しシュウマイ	シュウマイ							
		大根の中華炒め	とりにく		にんじん さやいんげん	だいこん	さとう	ごま油		
10	月	麦ごはん					こめ おおむぎ		626	793
		牛乳		牛乳						
		マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく あかみそ ぶたレバー		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 でんぷん	油	26.2	32.4
		三色ナムル			にんじん ピーマン	もやし	さとう	ごま油		
		りんご				りんご				
11	火	ごはん					こめ		651	828
		牛乳		牛乳						
		せんべい汁	とりにく うすあげ		にんじん	ごぼう はくさい しいたけ だいこん ふかねぎ	なんぶせんべい			
		大豆入り松風焼き	とりひきにく だいず むぎみそ		ねぎ	しょうが	パンこ さとう	油 ごま	28.7	35.6
		小松菜の炒め物	ぶたにく		こまつな にんじん	キャベツ		ごま油		
12	水	米粉パン					こめこパン		656	882
		牛乳		牛乳						
		じゃがいものベーコン煮	ベーコン ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	油		
		小魚ナッツ		にぼし			さとう	カシューナッツ アーモンド ごま オリーブ油	29.6	38.9
		いんげんのソテー	とりにく		さやいんげん	とうもろこし		油		
13	木	トルコライス(カレーピラフ)	ウインナー			たまねぎ とうもろこし	こめ	油	634	798
		トルコライス(トンカツ)	ローストンカツ					油		
		トルコライス(スパゲッティ)	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ	スパゲッティ	油		
		牛乳		牛乳					23.5	27.2
		せん切り野菜のスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん		油		
		お祝いデザート(中学校のみ)								

◎裏面もごらんください。

令和６年度
３ 月分

学校給食予定献立表

野母崎小中一貫青潮学園

◎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。　◎見やすい場所にはってご活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくるもとになる（赤） たんぱく質	無機質	体の調子を整えるもとになる（緑） カロテン	ビタミン・食物繊維	エネルギーのもとになる（黄） 炭水化物	脂質	小学校 エネルギー たんぱく質	中学校 エネルギー たんぱく質
14	金	コッペパン					コッペパン		608	中学校卒業式
		牛乳		牛乳						
		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	たまねぎ　マッシュルーム カリフラワー	じゃがいも　こむぎこ	バター　油		
		春野菜のサラダ			にんじん　アスパラガス スナップえんどう	キャベツ	さとう	ごま油	26.2	
		でこぽん				でこぽん				
17	月	ごはん					こめ		641	777
		牛乳		牛乳						
		根菜のごま汁	うすあげ　むぎみそ		にんじん	だいこん　ごぼう　ふかねぎ	さといも	ごま		
		ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	さとう		22.0	27.0
		きゅうりと春雨の酢の物			にんじん	きゅうり	さとう　はるさめ			
		お祝いデザート（小学校のみ）					いちごのジュレ			
18	火	ごはん					ごはん		小学校卒業式	797
		牛乳		牛乳						
		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	たまねぎ　マッシュルーム カリフラワー	じゃがいも　こむぎこ	バター　油		
		春野菜のサラダ			にんじん　アスパラガス スナップえんどう	キャベツ	さとう	ごま油		27.7
		でこぽん				でこぽん				
19	水	コッペパン					コッペパン		629	784
		牛乳		牛乳						
		キャベツとひよこ豆のスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ	ひよこまめ	油		
		マカロニグラタン	とりにく	チーズ　牛乳	ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ	ホワイトソース 油	28.0	34.1
		ブロッコリーのソテー			ブロッコリー	とうもろこし		油		
21	金	コッペパン					コッペパン		698	862
		牛乳		牛乳						
		洋風卵スープ	ぶたにく　たまご		にんじん　パセリ	たまねぎ　とうもろこし	パンこ	油		
		スパイシーチキン	とりにく				でんぷん　こめこ	油	29.6	36.4
		コールスロー			にんじん	キャベツ	さとう	油		
		りんごジャム					りんごジャム			

3月3日はひなまつり

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。ひなまつりには、ちらしずし、ハマグリの潮汁、ひなあられ、ひしもちなどを食べます。

給食では、ひなまつりの行事食として「ちらしずし」「ひなあられ」を３月3日の給食に出して行事食とします。

【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～　】

せんべい汁は、岩手や青森で食べられてい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。

東 日本大震災から１４年が経ちます。３月１１日は震災を振り返る日にしたいですね。

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、賞味期限の長いものを選んでストックしておくと安心です。

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１３日（木）に、「トルコライス（カレーピラフ、トンカツ、スパゲッティ）せん切り野菜スープ、お祝いデザート（小学校は17日）」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な気持ちで過ごしてほしいと願っています。

令和7年度新学期始業式は４月7日（月）、
給食は４月８日（火）から始まります。

◎裏面もごらんください。