



◎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御活用ください。

日にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい					えいようか		
			おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちようしをとのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー Kcal	たんぱく しつg
1	金	ちらし寿司	うすあげ		にんじん	ごぼう たけのこ しいたけ ゆでほしだいこん	ごはん さとう		609	24.7
		牛乳		牛乳						
		菜の花の吸い物	とうふ はんぺん		なのはな にんじん	はくさい				
		さわらの塩焼き	☆さわらのしおやき							
		ひなあられ				☆ひなあられ				
4	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		604	25.4
		みそけんちん汁	みそ とうふ		にんじん	だいこん こんにやく ねぶかねぎ ごぼう				
		*焼き肉	ぎゅうにく あかみそ		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく りんご	さとう	油 ごま		
		はるか				はるか				
5	火	小コッペパン 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		621	20.7
		白菜と肉団子のスープ(うずら卵)	☆とりとぶたのミート ボール うずらたまご		にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ				
		*大学いも					さつまいも さとう	油 くるごま		
6	水	*ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	ごはん じゃがいも	油 カレールウ	644	22.7
		牛乳		牛乳						
		ツナサラダ	☆ツナ			キャベツ きゅうり レモン	さとう	ごま油		
7	木	*米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン		605	27.6
		マカロニスープ	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	マカロニ	油		
		*鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん こむぎこ	油		
		ほうれん草のソテー			ほうれんそう にんじん			油		
8	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		600	24.4
		*マーボー豆腐(豆板醤使用)	ぶたにく あかみそ とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ	さとう でんぷん	油		
		三色ナムル			にんじん ピーマン	もやし	さとう	ごま油		
11	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		610	28.0
		*白玉汁	とりにく うすあげ		にんじん こまつな	はくさい	しらたまもち			
		さばの煮つけ	☆さば			しょうが	さとう			
		春野菜の炒め物	ぶたにく		にんじん アスパラガス	キャベツ たけのこ しょうが	さとう	油		
12	火	*パンパン 牛乳		牛乳			パンパン		601	23.6
		*皿うどん(いかなし)	ぶたにく はんぺん ちくわ		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	チャーメン さとう でんぷん	油		
		切りほしだいこんの中華炒め	☆チキンハム		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん	さとう	油 ごま油		
13	水	*ピピンパ丼(コチュジャン使用)	ぎゅうにく		ほうれんそう にんじん	にんにく もやし	ごはん さとう	油 ごま油	613	27.4
		牛乳		牛乳						
		わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ		ごま ごま油		
		お祝いデザート					☆いちごのジュレ			
14	木	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		629	27.6
		*ホワイトシチュー	とりにく	スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	マーガリン 油		
		ひよこ豆とコーンのソテー	ぶたにく			とうもろこし えだまめむきみ	ひよこまめ	油		
15	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		605	20.9
		肉みそおでん	ぶたにく みそ ぼうてん		にんじん さやいんげん	こんにやく	じゃがいも さといも さとう	油		
		ひじきあえ		☆しそあじひじ き	にんじん	きゅうり キャベツ				
19	火	黒砂糖パン 牛乳		牛乳			くろざとうパン		610	29.2
		にらと卵のスープ	とりにく たまご		にら にんじん	もやし		油		
		長崎県産ぶりのカレー揚げ	ぶり				でんぷん	油		
		花野菜の炒め物	ベーコン		にんじん ブロッコリー	カリフラワー		油		
21	木	小コッペパン 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		622	23.9
		スパゲッティナポリタン	ぶたにく ☆ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油		
		ハーブドレッシングサラダ			あかピーマン バジル	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油		
		オレンジ				オレンジ				

☆印は加工品です。

栄養価平均

613 25.0  
16.3%

\*下線を引いている料理は、「好きな給食アンケート」の上位に入っていた料理です。詳しくは、裏面をご覧ください

栄養価基準

650 エネルギーの  
13~20%



# 給食から、どんなことを学びましたか？



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？  
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



3月の献立を作成するにあたり、同じ献立グループ(3区)の小中学校の卒業生に『好きな給食アンケート』を実施しました。3区の学校は、飽浦小・朝日小・畝刈小・稲佐小・古賀小・橘小・戸石小・日見小・福田小・矢上小・淵中・丸尾中です。御協力ありがとうございました。その結果と献立に取り入れた日、卒業生からの【調理員さんへのメッセージ】【給食の思い出】を紹介します。



卒業生の好きな給食アンケート結果 (小6年・中3年 部門別)											
		小6年	じっぴ実施日	中3年	じっぴ実施日		小6年	じっぴ実施日	中3年	じっぴ実施日	
ごはん部門	1位	カレーライス	3/6	カレーライス	3/6	パン部門	1位	パンパン	3/12	こめこ米粉パン	3/7
	2位	ビビンバ丼	3/13	手巻きごはん(納豆煮)	2/26		2位	こめこ米粉パン	3/7	パンパン	3/12
	3位	手巻きごはん(納豆煮)	2/26	ビビンバ丼	3/13		3位	黒砂糖パン	2/22	黒砂糖パン	2/22
めん部門	1位	ラーメン	2/29	皿うどん	3/12	煮物部門	1位	肉じゃが	2/28	肉じゃが	2/28
	2位	皿うどん	3/12	スパゲッティ	2/13		2位	マーボー豆腐	3/8	マーボー豆腐	3/8
	3位	うどん	2/6	うどん	2/6		3位	鶏肉のさっぱり煮		ポトフ	2/8
汁物部門	1位	白玉汁	3/11	白玉汁	3/11	炒め物部門	1位	焼き肉	3/4	焼き肉	3/4
	2位	豚汁	2/26	かきたま汁	2/2		2位	浦上そば	2/19	上対馬とんちゃん	
	3位	シチュー	3/14	春雨スープ			3位	ジャーマンポテト		浦上そば	2/19
揚げ物部門	1位	鶏肉のから揚げ	3/7	鶏肉のから揚げ	3/7	サラダ部門	1位	ごまドレッシングサラダ	2/14	春雨サラダ(酢のもの)	2/5
	2位	大学いも	3/5	大学いも	3/5		2位	春雨サラダ(酢のもの)	2/5	ごまドレッシングサラダ	2/14
	3位	スパイシーチキン	2/27	いかのかりん揚げ			3位	酢のもの		野菜のしそあえ	

## 【調理員さんへのメッセージ】

- いつもおいしいきゅうしょくを作ってください本当にありがとうございます。毎回の給食を楽しみに勉強を頑張っています。
- 給食の温かさから、毎日早朝から頑張ってくれているんだと、いつも美味しく頂いています。
- 嫌いな料理はありますが、全部食べています。調理員さんたちのおかげでいつも元気でいられます。
- とにかく美味しい。いつも安心安全な給食を作ってください、ありがとうございます。
- いつも美味しい給食ありがとうございます。調理員さんみたいに料理が作れるように頑張ります！
- 調理員さんには、感謝の気持ちを送ります。好きな食べ物も苦手な食べ物も、全部おいしかったです。ありがとうございました。
- いろいろなメニューがあるので、私は給食が大好きです。給食を食べれるのも残り少ないので、調理員さんに感謝して食べたいと思います。
- 給食委員なので、いっぱいお世話になりました。優しく声をかけてくれたり給食委員会のことについて教えてくれたりして、ありがとうございました。

## 【給食の思い出】

- 小学校に入学して、初めての給食は、カレーライスでした。とても美味しかったのを覚えています。
- 1年生の時は嫌いな物が多く、いんげんやにんじんが大嫌いでしたが、1回給食に出るごとに1切れ食べていくうちに、だんだん食べられるようになりました。
- 毎日、おいしい給食を食べられて、午後の授業は、ちゃんと集中して勉強できています。
- 本当に給食が大好きで、毎日給食のために学校に来ていって過言ではないです！あとちょっとで給食が終わってしまうのが悲し過ぎます。
- 美味しすぎて、毎日心の中で「おいし～」と叫んでいます。大人になっても忘れないぐらい美味しかったので、一生忘れません。
- 6年間の給食はすべて美味しかったけれど、中でも一番美味しかった給食を選びました。給食を選ばせてくれることに感謝します。
- 明日の給食は何か、と毎日考えるのが好きです。あと少しで給食を食べられなくなりますが、卒業するまでたくさん味わって、いっぱい食べたいです！
- 健康に良い食べ物や過ごし方などもいっぱいわかりました。
- 苦手な食べ物を食べることができ、初めて食べた料理、嬉しいことや興味を惹かれることなど、給食を食べることのありがたさや楽しさをたくさん学びました。
- 一番の思い出の給食は、ABCスープです。もう一度食べたいです。

今年度も、学校給食の運営につきましては、御理解と御協力をいただきありがとうございました。  
新学期的給食は、4月9日(火)から始まります。新小学1年生は、4月17日(水)から始まります。



アルファベットマカロニの入ったスープを復活させてほしいとの声が多数聞かれたので、3/7に実施します。