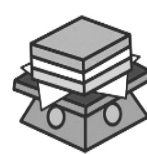


2022年
3月分



学校給食予定献立表



長崎市立仁田佐古 小学校

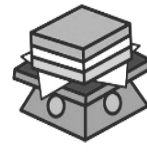
◎食材料は、料別別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひづけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも ばたら 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 ちょうし 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)		エネルギー
			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	しじつ 脂質	たんぱく質
1	火	ごはん					こめ		608
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		ヒカド	やず ぶたにく		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	でんぶん さつまいも		21.2
		たまごや 卵焼き	☆あつやきたまご						
		ほうれん草のごまあえ		ほうれん草	はくさい	さとう	ごま		
2	水	はいが 胚芽パン					はいがパン		629
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		スパゲッティナポリタン	ぶたにく		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	24.1
あまなつ 甘夏入りサラダ				キャベツ きゅうり あまなつ	さとう	油			
3	木	ちらしずし	こうやどうふ		にんじん	ごぼう ゆでほしだいこん しいたけ	こめ さとう	油	634
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		しらたまじ 白玉汁	とりにく はんぺん		にんじん こまつな ねぎ	はくさい だいこん	しらたまもち		20.4
		ししゃもフライ		☆ししゃもフライ				油	
		ひなあられ					☆ひなあられ		
4	金	コッペパン					コッペパン		644
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		じゃがいものベーコン煮	ぶたにく ベーコン		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	21.8
		ほうれん草のサラダ			ほうれん草	キャベツ とうもろこし	さとう	油	
		いちごジャム				☆いちごジャム			
7	月	カツカレー	☆ももカツ ぶたひきにく		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	679
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		キャベツとツナのソテー	ツナ(まぐろ)		さやいんげん	キャベツ エリンギ		油	21.8
8	火	ごはん					こめ		631
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		チャーハン豆腐	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく しいたけ	さとう でんぶん	油	23.2
		もやしとわかめのナムル		わかめ		もやし	さとう	ごま ごま油	
		デコポン				デコポン			
9	水	こめこ 米粉パン					こめこパン		608
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		マカロニ入り卵スープ	たまご とりにく		にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ	マカロニ	油	27.1
		フランクフルト	フランクフルト						
		ブロッコリーのソテー		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		油		
10	木	ごはん					こめ		623
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		せんべい汁	とりにく		にんじん	はくさい ごぼう ねぶかねぎ しいたけ	なんぶせんべい		23.8
		ぶりの煮付け	ぶり			しょうが	さとう		
		だいこん 大根のゆかり和え		ゆかり	だいこん				
11	金	コッペパン					コッペパン		615
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油	25.5
		ハーブドレッシングサラダ			にんじん バジル	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油	

3月3日は、ひなまつり

ひなまつりは、「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、子どもの健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、はまぐりの潮汁、ひなあられ、ひしもちなどがあります。給食では、「ちらしずし」と「ひなあられ」を出します。





◎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。

ひづけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも ばたら さいりょうめい 主な働きと材料名					しょうがこう 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		しじつ 脂質
14	月	ごはん					こめ		685
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		あつあ 厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		ねぎ	たまねぎ はくさい			
		とりにく あ に 鶏肉の揚げ煮	とりにく			しょうが	でんぶん こめこ さとう	油	
		こうはく 紅白なます			にんじん	だいこん	さとう	ごま	
		チョコプリン				☆チョコプリン		26.6	
15	火	ごはん					こめ		675
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		うま煮	とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	油	
		さばのカレー焼き	さば			しょうが たまねぎ	さとう	油	
		もやし炒め物				もやし とうもろこし		油 ごま油	
16	水	はちみつパン					はちみつパン		630
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		わかめうどん	はんぺん	わかめ		たまねぎ えのきたけ	うどん		
		だいず い まつかぜ や 大豆入り松風焼き	とりひきにく だいず とうふ みそ		ねぎ	しょうが	パンこ さとう	ごま 油	
		キャベツの甘酢和え			にんじん	キャベツ	さとう		
18	金	コッペパン					コッペパン		658
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		コーンシチュー	とりにく	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	
		はるやさい 春野菜のソテー	ウインナー		アスパラガス こまつな	キャベツ		油	
		たかしま 高島トマト			トマト				
22	火	キムたくごはん	ぶたにく			はくさい ☆キムチ ☆たくあん	こめ	ごま油	615
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		はくさい にくだんご す もの 白菜と肉団子の吸い物	とりひきにく		ねぎ にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい	でんぶん		
		いわしのしょうが煮	☆いわしのしょうがに						
23	水	くろざとう 黒砂糖パン					くろざとうパン		602
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		ちゃんぽん	ぶたにく いか あげかまぼこ はんぺん		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん	油	
		きりほしだいこん ちゆうかいた 切干大根の中華炒め	とりにく		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	
		ぼう 棒チーズ		チーズ					

卒業おめでとう

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

卒業までの給食も楽しんで食べてくださいね。

これからは、自分で食事を準備する機会も増えることでしょう。

その時は給食の献立を思い出して、参考にしてくださいね。

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。



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、11年が経ちます。3月10日の給食のせんべい汁は、岩手県や青森県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、賞味期限が長い物をストックしておくことで安心です。



今月の食育の日には、「高島トマト」があります。長崎市の離島「高島」で作られていて、全国的にも有名です。普通のトマトより味が濃く、とても甘く作られています。

★令和4年度のお知らせ★
新学期の始業式は、4月6日(水)、給食は、4月7日(木)から始まります。

