

2023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	こたて 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 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	むかしつ 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
1	水	コッペパン					コッペパン	608	
		牛乳		牛乳					
		米粉と豆乳のシチュー	とりにく とうにゆう		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こめこ	油	30.5
		焼肉サラダ(肉)	ぶたにく			しょうが にんにく	さとう	油	
		焼肉サラダ(野菜)			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま油	
2	木	ごはん					こめ	639	
		ちらしずし(具)	こおりどうふ		にんじん	ごぼう ゆでほしだいこん しいたけ	さとう		油
		牛乳		牛乳					
		かきたま汁	たまご とりにく	わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ はくさい	でんぷん		26.5
		たらの揚げ煮	☆たら(粉付)				さとう	油 ごま油	
ひなあられ					☆ひなあられ				
3	金	米粉パン					こめこパン	616	
		牛乳		牛乳					
		野菜スープ	とりにく ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし		油	28.5
		マカロニのミートソース	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	マカロニ	油	
		オレンジ				オレンジ			
6	月	ごはん					こめ	607	
		牛乳		牛乳					
		けんちん汁	とうふ うすあげ		にんじん	だいこん ねぶかねぎ しいたけ	じゃがいも		26.0
		鶏肉の照り焼き	とりにく			しょうが にんにく	さとう		
		浦上そばろ	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく もやし	さとう	油	
7	火	ごはん					こめ	647	
		牛乳		牛乳					
		春雨スープ	とりにく はんぺん		にんじん	たまねぎ はくさい きくらげ ねぶかねぎ	はるさめ	油	19.2
		春巻き	☆はるまき					油	
		もやしとにらの炒め物			にら	もやし		ごま油 油	
8	水	コッペパン					コッペパン	624	
		牛乳		牛乳					
		クリームシチュー	とりにく ベーコン	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	バター 油	26.3
		キャベツとコーンのサラダ				キャベツ とうもろこし	さとう	油	
		りんご				りんご			
9	木	ごはん					こめ	612	
		牛乳		牛乳					
		肉みそおでん	とりにく みそ あつあげ ぼうてん		にんじん さやいんげん	こんにやく	じゃがいも さとう	油	27.9
		小魚の青のりまぶし		にぼし あおのり			さとう		
		きゅうりのごまあえ			にんじん	きゅうり	さとう	ごま	
10	金	黒砂糖パン					くろざとうパン	616	
		牛乳		牛乳					
		血うどん	ぶたにく はんぺん あげかまぼこ いか		にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ	チャーメン さとう でんぷん	油	26.7
		ゆで干し大根の中華炒め	とりにく		にんじん さやいんげん	ゆでほしだいこん	さとう	ごま油	
		棒チーズ		ぼうチーズ					
13	月	ごはん					こめ	615	
		牛乳		牛乳					
		ビーフカレー	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油 カレールウ	20.2
		アスパラガスとキャベツのサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり	さとう	油	
		桃のゼリー					☆もものゼリー		



3月3日は、ひな祭りです。ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句の一つ「上巳の節句」が起源です。
給食では、一足早く3月2日にひな祭りの行事食〈ちらしずし・ひなあられ〉を予定しています。

◎裏面もごらんください。

◎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。

日付	曜日	献立名	おも ばたら さいりょうめい 主な働きと材料名					エネルギー			
			からだ ちようし との 体をつくるものになる(赤)		からだ ちようし との 体の調子を整えるものになる(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	火	ごはん					こめ	664			
		牛乳		牛乳							
		とうふのみそ汁	とうふ うすあげ みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ					
		ハンバーグのおろしソース	☆ハンバーグ		ねぎ	だいこん しょうが	でんぷん さとう				
		きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん	ごぼう	さとう	油 ごま	27.0		
15	水	コッペパン					コッペパン	601			
		牛乳		牛乳							
		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	
		ほうれん草とウィンナーのソテー	ウィンナー		ほうれんそう にんじん	とうもろこし			油		
		長崎県産いちご				いちご		26.8			
16	木	 卒業式 「ご卒業 おめでとうございます。」 									
		17	金	長崎県産さばサンド(パーカーハウスパン)						パーカーハウスパン	620
				長崎県産さばサンド(さばフライ)	☆さばフライ					油	
				長崎県産さばサンド(コールスロー)				キャベツ きゅうり	さとう	油	
牛乳				牛乳							
		卵スープ(マカロニ入り)	たまご とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ でんぷん	油	29.5		
20	月	ごはん					こめ	675			
		牛乳		牛乳							
		うま煮	とりにく あげかまぼこ		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	
		ぶりの甘酢あんかけ(ぶり)	ぶり				でんぷん		油		
		ぶりの甘酢あんかけ(甘酢あん)			にんじん こまつな	たまねぎ もやし	さとう でんぷん	28.5			
22	水	はちみつパン					はちみつパン		613		
		牛乳		牛乳							
		五目うどん	はんぺん	わかめ	こまつな	たまねぎ しいたけ	うどん				
		鶏肉とレバーの揚げ煮	とりにく ☆とりきもたつた		にんじん	たまねぎ	でんぷん さとう	油			
		でこぼん				でこぼん		26.6			
23	木	ごはん					こめ		617		
		牛乳		牛乳							
		豚汁	みそ ぶたにく あつあげ		にんじん	こんにやく ねぶかねぎ ごぼう だいこん	さつまいも				
		手作り厚焼き卵	たまご とりにく		ほうれんそう にんじん ねぎ		さとう	油			
		キャベツのしそ和え			あかじそ	キャベツ		24.8			

しよくじ みなお
食事のマナーを見直そう! ~正しいマナーを守って、給食を食べることができましたか。~

<p>かんしゃ きも ①感謝の気持ちをこめて、あいさつができた。</p> 	<p>しよつき ただ も た ②食器を正しく持って食べることができた。</p> 	<p>つくえ た ③机にひじをつかずに食べることができた。</p> 
<p>た くち はい とし ④食べものが口に入っている時は話さず食べた。</p> 	<p>せすじ ⑤背筋をまっすぐに伸ばして食べた。</p> 	<p>た お せき しず ⑥食べ終わっても席で静かに待てた。</p> 

春休みは家の仕事を積極的に!

家庭の仕事は例えば配ぜんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。



れいわ ねんど がつき きゆうしよく
◎令和5年度1学期の給食は
2~5年生 4月10日(月)
新1年生 4月18日(火)
から始まる予定です。