

令和6年4月 学校給食予定献立表 (B献立)

佐世保市学校給食センター

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
9 (火)	牛乳 ごはん 中華スープ 肉シュウマイ 野菜の中華炒め	豚肉 シュウマイ 豆腐 ちくわ さつま揚げ	牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ もやし	米 春雨 でん粉	油		747 28.3
10 (水)	牛乳 黒砂糖パン ラビオリのスープ 鶏肉のマーマレード焼き アスパラのソテー	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ	黒砂糖パン ラビオリ マーマレード	油		800 35.8
11 (木)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) フルーツカクテル	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ なす グリーンピース みかん パイン もも	米 麦 じゃがいも カクテルゼリー			831 22.8
12 (金)	牛乳 食パン 大豆とミートボールのトマト煮 ジャーマンポテト いちごジャム	ミートボール 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン	食パン 砂糖 じゃがいも いちごジャム	油		786 32.4
15 (月)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 いわしのみぞれ煮 きゅうりとわかめの酢の物	鶏肉 厚揚げ いわし	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう しいたけ きゅうり だいこん	米 里芋 砂糖	油	煮干し	837 35.1
16 (火)	牛乳 親子丼(ごはん) 春巻き おひたし	鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ しいたけ もやし	米 砂糖 でん粉 春巻き	油	煮干し	827 29.2
17 (水)	牛乳 パーカーハウスパン ポテトスープ 煮込みハンバーグ 野菜のソテー	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ 黄ピーマン	パーカーハウスパン じゃがいも 砂糖	油		801 33.0
18 (木)	牛乳 五目ごはん つみれ汁 厚焼卵 ひじきと大豆の炒り煮	鶏肉 豆腐 大豆 卵 タチウオボール 麦みそ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 いんげん	しめじ ごぼう たまねぎ	米 砂糖	油 ごま油	煮干し 出し昆布	748 39.0
19 (金)	牛乳 コッペパン マカロニのクリーム煮 春野菜サラダ 冷凍洋梨	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ 洋梨	コッペパン マカロニ じゃがいも 砂糖	油 生クリーム		787 30.8
22 (月)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンバンウースー オレンジ	合びき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん なら	たまねぎ しょうが きゅうり もやし きくらげ オレンジ	米 砂糖 でん粉 春雨	ごま油		760 28.2
23 (火)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 お魚コロッケ ゆかりあえ	合びき肉 厚揚げ お魚コロッケ	牛乳	にんじん 赤しそ	たまねぎ こんにゃく 枝豆 だいこん きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油		852 32.9
24 (水)	牛乳 米粉パン せん切り野菜のスープ オムレツ チリコンカン	鶏肉 卵 合びき肉 ひよこ豆 いんげん豆		にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ セロリ	米粉パン			760 37.5
25 (木)	牛乳 ごはん 煮込みおでん いかの天ぷら 磯香和え	鶏肉 いか うずら卵 厚揚げ トビウオボール	牛乳 昆布のり	ほうれん草	こんにゃく だいこん もやし	米 じゃがいも 砂糖	油		896 41.6
26 (金)	牛乳 はちみつパン わかめうどん 枝豆チャンプルー ジューシー柑	鶏肉 かまぼこ 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう コーン キャベツ 枝豆 ジューシー柑	はちみつパン うどん 砂糖	ごま油	煮干し 出し昆布	748 36.9
30 (火)	牛乳 ごはん のっぺい汁 焼きししゃも 浦上そぼろ	鶏肉 厚揚げ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん ねぎ いんげん	だいこん こんにゃく ごぼう もやし	米 里芋 でん粉 砂糖		煮干し 出し昆布	750 31.7

※ 献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。
 ※ 給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

学校給食
摂取基準 830
34.2

○佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し パセリ

○長崎県産の使用食材(予定)

にんじん たまねぎ じゃがいも ほうれん草 きゅうり
 キャベツ 白菜 葉ねぎ だいこん アスパラガス
 しょうが しいたけ しめじ ひじきタチウオボール
 豆腐



ご入学・ご進級おめでとうございます

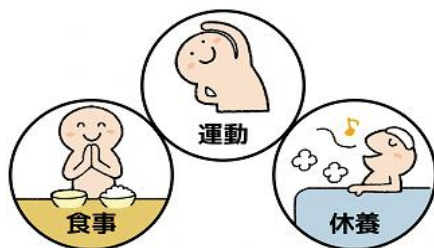


新しい学年がスタートしました。ワクワク、ドキドキの日々が続いていることと思います。生活リズムは整っていますか。
 みなさんの給食は、佐世保市学校給食センターで調理されます。佐世保市学校給食センターでは、毎日A献立とB献立の二献立、合計約6000食の給食を作っています。
 給食には、成長期のみなさんにとってほしい栄養素や知ってほしい料理・食材が取り入れられています。自分の体を大切に、心を豊かにする食生活を送っていきましょう。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	6群 油脂  脂質を多く含む食品



バランスが大切

健康で楽しい学校生活のために、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養をとみましょう。

