

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		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)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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	
1 (水)	牛乳 パインパン カレースパゲティ コールスローサラダ 一食小魚	ふたひきにく	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん	たまねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ コーン	パインパン スパゲティ さとう	あぶら	669 26.0
2 (木)	牛乳 五目おこわ 若竹汁 あじフライ ゆかりあえ 柏餅	ふたにく とうふ あじ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかじそ	しめじ えだまめ たけのこ たまねぎ きゅうり	こめ もちこめ さとう かしわもち	あぶら	612 22.8
7 (火)	牛乳 ごはん 宮め煮 さわらの塩焼き おひたし	とりにく あつあげ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	れんこん たけのこ もやし	こめ さといも さとう	あぶら	625 27.9
8 (水)	牛乳 コッパン ABCスープ チリコンカーン パナナ	とりにく ふたひきにく しろいんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ うすらまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ パナナ	コッパン マカロニ	あぶら	607 26.1
9 (木)	牛乳 グリンピースごはん かきたま汁 長崎県産ぶりの南蛮漬	たまご ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	グリーンピース たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	618 26.4
10 (金)	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ オレンジ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり オレンジ	こめ むぎ さとう	あぶら	599 19.8
13 (月)	牛乳 コッパン ラビオリスープ チーズポテト キンショメロン	ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン メロン	コッパン ラビオリ じゃがいも	あぶら	618 24.8
14 (火)	牛乳 ごはん チンゲン菜のスープ 酢豚	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら	609 23.0
15 (水)	牛乳 米粉パン ミートボールのクリーム煮 フレンチサラダ ミニトマト	ミートボール しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アイコトマト	たまねぎ キャベツ えだまめ コーン	こめコッパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	598 25.3
16 (木)	牛乳 ツナそぼろ丼(ごはん・ツナそぼろ ・卵そぼろ) 根菜汁 甘夏	ツナ たまご とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが グリンピース れんこん ごぼう しめじ あまなつ	こめ さとう さといも	こま	608 23.5
17 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが いわしのおかか煮 甘酢あえ	ふたにく いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	656 26.2
20 (月)	牛乳 黒砂糖パン 焼きそば ししゃもフライ かおりあえ	ふたにく ちくわ さつまいも	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ピーマン あおじそ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	くろざとうパン ちゅうかめん	あぶら	612 26.9
21 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 厚焼き卵 いんげんと春雨の酢の物	とりにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう えだまめ	こめ さといも さとう はるさめ	あぶら	686 26.5
22 (水)	牛乳 はちみつパン カレービーンズ ツナ入りソテー オレンジ	ふたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ オレンジ	はちみつパン じゃがいも	あぶら	594 27.4
23 (木)	牛乳 ごはん 中華スープ ホイコーロー パナナ	とうふ おさかなボール ふたにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが パナナ	こめ ビーフン さとう かたくりこ	あぶら	599 23.0
24 (金)	牛乳 ごはん すまし汁 さんまのゆず味噌煮 切干大根の炒め煮	とりにく とうふ さんま みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ きりぼしだいこん こんにゃく ゆず	こめ さとう	あぶら	586 22.2
27 (月)	牛乳 コッパン コンソメスープ ポテトミートソース 角チーズ	とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ	コッパン じゃがいも さとう	あぶら	601 24.8
28 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 さばの煮付け 塩もみ野菜	ふたにく あつあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく しょうが キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	619 26.3
29 (水)	牛乳 コッパン ミネストローネ オムレツ 小松菜サラダ いちごジャム	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	コッパン こめマカロニ さとう ジャム	あぶら	598 24.8
30 (木)	牛乳 ごはん 家常豆腐 ひじきと蓮根のサラダ 甘夏	ふたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり コーン れんこん あまなつ	こめ さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	644 23.5
31 (金)	牛乳 ゆかり入り麦ごはん(少な目) わかめうどん じゃこサラダ(しらす干し) 冷凍黄桃	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	あかじそ にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり もやし おうとう	こめ むぎ うどん さとう	あぶら	598 20.3

*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。

*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

*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。

650
学校給食
摂取基準
26.8

食事のマナー

国や地域、文化によっても異なりますが、食事のマナーは人に迷惑を
かけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。姿勢を正しく、
食器をきちんと持って、周りの人の迷惑になっていないか気を付けて
食べるようにしましょう。



食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保市産：米・牛乳・パセリ・グリーンピース・煮干し・ほうれん草
- ★長崎県産：大豆・さば・わかめ・ひじき・たまねぎ・にんじん・キャベツ・
きゅうり・切干大根・ねぎ・しょうが・えのきたけ・エリンギ・
アイコトマト・じゃがいも・甘夏・キンショメロン
- ★2日(木)は、5月5日の端午の節句にちなんで「柏餅」を入れています。
- ★9日(木)の「長崎県産ぶりの南蛮漬け」の「ぶり」は県産水産物販売推進等
緊急対策事業の一つで学校給食に無償提供していただいています。
- ★17日(金)は2日早いですが、食育の日で、長崎県産の「じゃがいも」を
使用した献立にしています。

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 (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	
1 (水)	牛乳 パインパン カレースパゲティ コールスローサラダ 一食小魚	ふたひきにく	ぎゅうにゅう ごぎかな	にんじん	たまねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ コーン	パインパン スパゲティ さとう	あぶら	902 33.2
2 (木)	牛乳 五目おこわ 若竹汁 あじフライ ゆかりあえ 柏餅	ふたにく とうふ あじ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかじそ	しめじ えだまめ たけのこ たまねぎ きゅうり	こめ もちごめ さとう かしわもち	あぶら	787 29.7
7 (火)	牛乳 ごはん 含め煮 さわらの塩焼き おひたし	とりにく あつあげ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	れんこん たけのこ もやし	こめ さといも さとう	あぶら	797 34.8
8 (水)	牛乳 コッパン ABCスープ チリコンカーン バナナ	とりにく ふたひきにく しろいんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ うすらまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ バナナ	コッパン マカロニ	あぶら	740 31.9
9 (木)	牛乳 グリンピースごはん かきたま汁 長崎県産ぶりの南蛮漬	たまご ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	グリーンピース たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	777 31.7
10 (金)	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ オレンジ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり オレンジ	こめ むぎ さとう	あぶら	759 24.0
13 (月)	牛乳 コッパン ラビオリスープ チーズポテト キンショメロン	ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン メロン	コッパン ラビオリ じゃがいも	あぶら	764 30.1
14 (火)	牛乳 ごはん チンゲン菜のスープ 酢豚	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら	768 27.8
15 (水)	牛乳 米粉パン ミートボールのクリーム煮 フレンチサラダ ミニトマト	ミートボール しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アイコトマト	たまねぎ キャベツ えだまめ コーン	こめコッパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	810 33.4
16 (木)	牛乳 ツナそぼろ丼(ごはん・ツナそぼろ ・卵そぼろ) 根菜汁 甘夏	ツナ たまご とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが グリンピース れんこん ごぼう しめじ あまなつ	こめ さとう さといも	こま	769 28.8
17 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが いわしのおかか煮 甘酢あえ	ふたにく いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	830 32.1
20 (月)	牛乳 黒砂糖パン 焼きそば ししゃもフライ かおりあえ	ふたにく ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ピーマン あおじそ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	くろざとうパン ちゅうかめん	あぶら	847 35.8
21 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 厚焼き卵 いんげんと春雨の酢の物	とりにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう えだまめ	こめ さといも さとう はるさめ	あぶら	866 32.3
22 (水)	牛乳 はちみつパン カレービーンズ ツナ入りソテー パイン	ふたにく だいたい ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ オレンジ	はちみつパン じゃがいも	あぶら	799 35.7
23 (木)	牛乳 ごはん 中華スープ ホイコーロー バナナ	とうふ おさかなボール ふたにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが バナナ	こめ ビーフン さとう かたくりこ	あぶら	749 28.1
24 (金)	牛乳 ごはん すまし汁 さんまのゆず味噌煮 切干大根の炒め煮	とりにく とうふ さんま みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ きりぼしだいこん こんにゃく ゆず	こめ さとう	あぶら	710 25.4
27 (月)	牛乳 コッパン コンソメスープ ポテトミートソース 角チーズ	とりにく あひびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ	コッパン じゃがいも さとう	あぶら	752 30.6
28 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 さばの煮付け 塩もみ野菜	ふたにく あつあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく しょうが キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	784 32.2
29 (水)	牛乳 コッパン ミネストローネ オムレツ 小松菜サラダ いちごジャム	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	コッパン こめマカロニ さとう ジャム	あぶら	736 29.8
30 (木)	牛乳 ごはん 家常豆腐 ひじきと蓮根のサラダ 甘夏	ふたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん なら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり コーン れんこん あまなつ	こめ さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	816 28.7
31 (金)	牛乳 ゆかり入り麦ごはん(少な目) わかめうどん じゃこサラダ(しらす干し) 冷凍黄桃	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	あかじそ にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり もやし おうとう	こめ むぎ うどん さとう	あぶら	756 24.7

*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

しょくじ 食事のマナー

国や地域、文化によっても異なりますが、食事のマナーは人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。姿勢を正しく、食器をきちんと持って、周りの人の迷惑になっていないか気を付けて食べるようにしましょう。



食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保市産：米・牛乳・パセリ・グリーンピース・煮干し・ほうれん草
- ★長崎県産：大豆・さば・わかめ・ひじき・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・切干大根・ねぎ・しょうが・えのきたけ・エリンギ・アイコトマト・じゃがいも・甘夏・キンショメロン

★2日(木)は、5月5日の端午の節句にちなんで「柏餅」を入れています。

★9日(木)の「長崎県産ぶりの南蛮漬け」の「ぶり」は県産水産物販売推進等緊急対策事業の一つで学校給食に無償提供していただいています。

★17日(金)は2日早いのですが、食育の日で、長崎県産の「じゃがいも」を使用した献立にしています。