

日	曜	献立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		I類たんぱく質	家庭で食べてほしい食品	
			1群(たんぱく質)	2群(乳・卵)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			たんぱく質
8	火	はちみつパン わかめうどん やさいのじゃこいため	かまぼこ	わかめ しらすぼし	ねぎ ちんげんさい	ねぎ キャベツ	うどん さとう	ごまあぶら	598 kcal 25.3g	種実類	
9	水	ごはん ちくぜんに こいわしのうめかおりあげきゅうりのなんばんづけ		こいわし	いんげん	こんにやく れんこん しいたけ きゅうり	さとう さとも	ごま らーゆ ごまあぶら	665 kcal 22.4g	豆・豆製品	
10	木	しょくパン コンソメスープ チリコンカーン バナナ	ベーコン あいびきにく ひよこまめ いんげんまめ			セロリ バナナ			681 kcal 24.6g	緑黄色野菜	
11	金	ごはん やさいわん さばのみそに おひたし オレンジ	かまぼこ さば		ほうれんそう	はくさい しめじ もやし オレンジ	さとう		642 kcal 25.9g	油脂類	
14	月	ごはん ごもくまめ ピーナッツあえ サンフルーツ	だいす		いんげん こまつな	こんにやく ごぼう だいこん サンフルーツ	さとも さとう	ピーナッツ	637 kcal 22.6g	海藻類	
15	火	たまごパン マカロニのクリームに フレンチサラダ		こなチーズ		グリーンピース きゅうり コーン	マカロニ さとう	マーガリン	617 kcal 23.7g	緑黄色野菜	
16	水	パーカーハウスパン とうもろこしのスープ えびかつ ゆでキャベツ ソース	ベーコン えびかつ		ちんげんさい	コーン	でんぷん		589 kcal 25.2g	乳・乳製品	
17	木	むぎごはん ポークカレー フルーツミックス				グリーンピース みかんかん パインかん ももかん	むぎ		700 kcal 20.3g	緑黄色野菜	
18	金	かん げい えん そく 飲 迎 遠 足									
21	月	ごはん にくじゃが きりぼしだいこんのすのもの			いんげん	こんにやく きりぼしだいこん きゅうり	さとう ごま		645 kcal 18.6g	豆・豆製品	
22	火	くろざとうパン こうやどうふのスープ おさかなコロッケ はるやさいのソテー	(あじ) ベーコン こうやどうふ		こまつな アスパラ				588 kcal 24.0g	いも類	
23	水	たけのこごはん すましじる ごもくあつやきたまご ごまあえ ミニゼリー	あぶらあげ かまぼこ ごもくあつやきたまご		ねぎ	たけのこ しいたけ えのき もやし	ゼリー さとう ごま		587 kcal 24.7g	海藻類	
24	木	コッペパン スパゲティナポリタン ドレッシングサラダ	ミニウインナー		ピーマン ブロッコリー	エリンギ コーン	スパ ゲティ さとう		657 kcal 25.1g	種実類	
25	金	ごはん チャーシャンドウフ リャンバンウースー オレンジ	あつあげ あかみそ		ねぎ	たけのこ しょうが きゅうり もやし オレンジ	はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら		698 kcal 28.1g	緑黄色野菜	
28	月	ごはん とりごぼうじる さわらのてんぷら ゆかりあえ	さわら あぶらあげ		ねぎ	ごぼう しいたけ こんにやく	さとう		640 kcal 22.3g	乳・乳製品	
29	火	しょう わ の ひ 昭 和 の 日									
30	水	むぎごはん とうふのそぼろどん だいこんサラダ バナナ	あいびきにく		ねぎ	だいこん きゅうり バナナ	むぎ さとう でんぷん		718 kcal 28.2g	きのこ類	

\* 献立・食材は状況によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

じ ば さん ぶ つ  
地場産物

き せ ぼ さん  
佐世保産 精白米 牛乳 煮干し だいこん ほうれんそう  
アスパラ たけのこ あじ

な が さ き け ん さん  
長崎県産 えのき ねぎ しらすぼし わかめ

毎月19日は食育の日  
佐世保産の食材を取り入れています

ねん せい にち もく きゅうしよく はじ  
1年生は17日(木)から給食が始まります。

ご入学おめでとうございます



はる しん 春が旬のたけのこは1日に10センチ  
いじょう とき 以上、時には1メートルも伸びる  
ことがります。24日(水)は  
たけのこごはんです。旬のものを  
あじ 味わいましょう。





日	曜	献立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)				熱や力になる(黄色)		1食分 - たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
			1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	kcal	たんぱく質		
8	火	はちみつパン 牛乳 わかめうどん 野菜のじゃこ炒め	かまぼこ	わかめ	ねぎ		うどん	さとう	ごまあぶら	757 kcal 31.5g	種実類	
9	水	ごはん 牛乳 筑前煮 小いわしの梅の香揚げ きゅうりのなんばんづけ		こいわし	いんげん		こんにやく ごぼう れんこん しいたけ きゅうり	さとう	ごま らーゆ	856 kcal 28.1g	豆・豆製品	
10	木	食パン 牛乳 コンソメスープ チリコンカン パナナ	ベーコン あいびきにく				セロリ パナナ			828 kcal 29.7g	緑黄色野菜	
11	金	ごはん 牛乳 野菜わん さばのみそ煮 おひたし オレンジ	かまぼこ さば		ほうれんそう		はくさい しめじ もやし オレンジ	さとう		821 kcal 32.4g	油脂類	
14	月	ごはん 牛乳 五目豆 ピーナッツあえ サンフルーツ	だいず		いんげん こまつな		こんにやく ごぼう だいこん サンフルーツ	さとう	さとう ピーナッツ	804 kcal 27.6g	海藻類	
15	火	たまごパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ		こなチーズ			グリーンピース きゅうり コーン	マカロニ こむぎさとう	マーガリン	787 kcal 29.7g	緑黄色野菜	
16	水	パーカーハウスパン 牛乳 とうもろこしのスープ えびかつ ゆでキャベツ ソース	ベーコン えびかつ		ちんげんさい		コーン	とうもろこし		744 kcal 31.3g	乳・乳製品	
17	木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツミックス					グリーンピース みかんかん パインかん ももかん	むぎ		890 kcal 24.6g	緑黄色野菜	
18	金	ごはん 牛乳 みそ汁 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮	(さけ) あぶらあげ どりひきにく てんぷら むぎみそ	ひじき	ねぎ いんげん		だいこん	さとう		739 kcal 32.3g	その他の野菜	
21	月	ごはん 牛乳 肉じゃが 切り干し大根の酢の物			いんげん		こんにやく きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま	819 kcal 22.8g	豆・豆製品	
22	火	黒砂糖パン 牛乳 高野豆腐のスープ お魚コロッケ はるやさいのソテー	(あじ) ベーコン こうやどうふ		こまつな アスパラ					765 kcal 30.6g	いも類	
23	水	たけのこごはん 牛乳 すまし汁 五目厚焼き玉子 ごまあえ ぶどうゼリー	あぶらあげ かまぼこ ごもくあつやきたまご		ねぎ		たけのこ しいたけ えのき もやし	ゼリー さとう	ごま	739 kcal 29.8g	海藻類	
24	木	コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン ドレッシングサラダ	ミニウイナー		ピーマン ブロッコリー		エリンギ コーン	スパ グティ	さとう	828 kcal 31.0g	種実類	
25	金	ごはん 牛乳 チャーシャンドウフ リャンバンウースー オレンジ	あつあげ あかみそ		ねぎ		たけのこ しいたけ しょうが きゅうり もやし オレンジ	はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら	878 kcal 34.6g	緑黄色野菜	
28	月	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 さわらの天ぷら ゆかりあえ	(ざわら) あぶらあげ		ねぎ		ごぼう しいたけ こんにやく	さとう		771 kcal 25.5g	乳・乳製品	
29	火	しょうわのひ										
30	水	麦ごはん 牛乳 豆腐のそばろ丼 大根サラダ パナナ	あいびきにく		ねぎ		だいこん きゅうり パナナ	むぎ さとう	でんぷん	895 kcal 34.7g	きのこ類	

\* 献立・食材は状況によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。

じほさんぶつ  
地場産物

佐世保産 精白米 牛乳 煮干し だいこん ほうれんそう  
アスパラ たけのこ あじ  
ながきけんさん  
長崎県産 えのき ねぎ しらすぼし わかめ

毎月19日は食育の日  
佐世保産の食材を取り入れています

ご入学おめでとうございます



はるしゅん  
春が旬のたけのこは1日に10cm  
いじょう ときには1mも伸びることが  
あります。24日(水)はたけのこ  
ごはんです。旬のものを味わい  
ましょう。



