

月	主食	牛乳	こんだてめい	ざ い り よ う め い						エネルギー (kcal)
				(赤)血や肉になる		(緑)体の調子をととのえる		(黄)熱や力になる		
				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)	
7 (木)	ごはん	MILK	けんちんじる あじのしおやき アーモンドあえ	あつあげ (あじ)	MILK	ねぎ	ごぼう きゅうり もやし	さといも	アーモンド	659 27.0
8 (金)	パン	MILK	じゃがいものベーコンに ごまじゃこサラダ グレープフルーツ	ベーコン	MILK	いんげん アスパラガス	しめじ キャベツ コーン グレープフルーツ	じゃがいも	ごま	638 21.4
11 (月)	ごはん	MILK	ごもくまめ ごますあえ	ゆでだいず てんぷら	MILK	いんげん ほうれんそう	いたこんにやく ごぼう れんこん キャベツ	さといも	ごま	639 23.9
12 (火)	しよく パン	MILK	せんぎりやさいのスープ ポテトミートソース サンフルーツ		MILK	パセリ ピーマン ホールトマト	キャベツ セロリ サンフルーツ	じゃがいも		636 24.6
13 (水)	ごはん	MILK	わかめスープ やきにく	こめみそ (たちうおつみれ)	MILK	わかめ ピーマン	えのきたけ もやし キャベツ りんご しょうが にんにく		ごま	621 27.0
14 (木)	むぎ ごはん	MILK	ポークカレー フルーツポンチ		MILK	ねぎ	にんにく みかん おうとう パン	むぎ		674 18.1
15 (金)	コッペ パン	MILK	きつねうどん アスパラのソテー バナナ	あぶらあげ かまぼこ	MILK	ねぎ アスパラガス	キャベツ パナナ	うどん		655 25.7
18 (月)	ごはん	MILK	マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル オレンジ	あかみそ	MILK	にら	エリンギ しょうが きゅうり もやし オレンジ	でんぷん		667 28.4
19 (火)	コッペ パン	MILK	スパゲティナポリタン フレンチサラダ ゼリー		MILK	ピーマン ブロッコリー	しめじ キャベツ コーン	スパゲティ ゼリー		665 24.2
20 (水)	ごはん	MILK	みそしる さかなのごまフライ おひたし	あぶらあげ むぎみそ (シイラ)たまご	MILK	ねぎ ほうれんそう	コーン	さといも こむぎこ パンこ		662 27.2
21 (木)	たけのこ ごはん	MILK	すましじる いわしのうまに しおもみきゅうり	あぶらあげ うおそうめん	MILK	ねぎ	たけのこ きゅうり			567 25.4
22 (金)	くろざとう パン	MILK	まめシチュー もやしのソテー アーモンドフィッシュ	ベーコン ミックスビーンズ たまご	MILK	パセリ あかピーマン	もやし		アーモンド ピーナッツ	684 28.1
25 (月)	むぎ ごはん	MILK	おやこどんぶり きびなごのからあげ ゆかりあえ	たまご かまぼこ	MILK	ねぎ	しいたけ きゅうり	むぎ でんぷん		652 27.9
26 (火)	はちみつ パン	MILK	ごもくビーフン りんかけだいず グレープフルーツ	かまぼこ てんぷら だいず	MILK	ピーマン	キャベツ もやし エリンギ グレープフルーツ	でんぷん ビーフン		651 29.0
27 (水)	ごはん	MILK	にくじゃが えびシュウマイ ゆでキャベツ シュウマイのたれ	えびシュウマイ	MILK	いんげん	つきこんにやく キャベツ	じゃがいも		703 22.2
28 (木)	ごはん	MILK	いりどうふ くきわかめのすのもの オレンジ	てんぷら かまぼこ	MILK	ほうれんそう	しめじ きゅうり オレンジ			659 27.7

※栄養価は、中学年(3、4年生)の値です。

＜献立表のみかたについて＞

●その日の食材を、体内での働きによって3つに分け、それをさらに2つに分けています。

＜血や肉になる食品＞

<p>＜1群＞</p> <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	<p>＜2群＞</p> <p>カルシウムを多く含む食品</p> <p>小魚類</p>
---------------------------------	--

＜体の調子を整える食品＞

<p>＜3群＞</p> <p>カロテンを多く含む食品</p> <p>(緑黄色野菜)</p> <p>皮ふや粘膜の</p>	<p>＜4群＞</p> <p>ビタミンを多く含む食品</p> <p>(淡色野菜・果物)</p>
---	---

＜熱や力になる食品＞

<p>＜5群＞</p> <p>炭水化物を多く含む食品</p> <p>体を動かすため</p>	<p>＜6群＞</p> <p>脂質を多く含む食品</p> <p>油やマーガリン</p> <p>体を動かすため</p>
---	--

4月の献立紹介

・4月の給食は、2～6年生は7日(木)から、1年生は14日(木)からです。

・季節の献立として、21日(木)に「たけのこごはん」を実施します。

☆給食で使用している食材☆

学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、佐世保産、または長崎県産の食材の使用に努めています。

- 佐世保産 … 米、牛乳、ねぎ、パセリ、エリンギ、アスパラガス、ほうれん草、たけのこ、シイラ
 - 長崎県産 … にんじん、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しらす干し
- ※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。ご了承ください。

☆おねがい☆

- 給食当番の児童は、週末に白衣などを持って帰ります。洗濯をして、アイロンがけをお願いします。
- 給食費は、食材の購入等に使用します。食材費の支払いにも関わりますので、毎月忘れずにお納め下さいますよ

