

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質
7 (水)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンパンウースー	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり もやし しょうが	こめ 砂糖 春雨 でん粉	ごま油		709 24.8	763 25.7
8 (木)	牛乳 コッペパン コンソメスープ ペンのミートソース	合びき肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ コーン しめじ	砂糖 コッペパン じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆 ペンの		711 29.1	852 33.5	
9 (金)	牛乳 ごはん 筑前煮 シイラのみそ焼き 甘酢キャベツ	しいら 鶏肉 厚揚げ 米みそ	牛乳	にんじん	キャベツ こんにゃく ごぼう れんこん 枝豆 しいたけ	こめ 里芋 砂糖	煮干	755 34.7	809 35.6	
12 (月)	牛乳 はちみつパン ポークビーンズ カラフルサラダ オレンジ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ オレンジ きゅうり コーン	はちみつパン じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆 砂糖	油	644 24.6	790 28.8	
13 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 あじ天ぷら 塩もみきゅうり	あじ天ぷら トビウオボール 豆腐	牛乳	にんじん 小ねぎ	きゅうり たまねぎ	こめ 春雨	煮干 だし昆布	721 32.1	764 31.7	
14 (水)	牛乳 麦ごはん ポークカレー アスパラのサラダ りんごのタルト	豚肉	牛乳	にんじん アスパラ	たまねぎ きゅうり	砂糖 こめ じゃがいも りんごのタルト 表	油	870 21.1	923 22.0	
15 (木)	牛乳 米粉パン とうもろこしのスープ 鶏肉のハニーマスタード焼き キャベツのソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ	キャベツ たまねぎ クリームコーン コーン	米粉パン はちみつ	油	647 30.2	744 35.1	
16 (金)	牛乳 五目ごはん すまし汁 ホキの天ぷら ほうれん草のおひたし	うす揚げ 豆腐 ホキ天ぷら かまぼこ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし ごぼう しめじ	こめ 砂糖	煮干 だし昆布	700 31.1	728 30.9	
19 (月)	牛乳 パーカーハウスパン 豆乳のポタージュ 白身魚のフライ ゆでキャベツ タルタルソース	白身魚フライ 豆乳 鶏肉 米みそ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	パーカーハウスパン じゃがいも 米粉	タルタルソース 油	701 27.9	843 32.3	
20 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 さんまのみぞれ煮 浦上そばろ	さんまのみぞれ煮 麦みそ 豚肉 天ぷら	牛乳 わかめ	にんじん インゲン	たまねぎ もやし ごぼう こんにゃく	こめ じゃがいも 砂糖	煮干	753 27.3	807 28.2	
21 (水)	牛乳 ごはん 若竹汁 焼肉	牛肉 豆腐 かまぼこ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小ねぎ	キャベツ たけのこ たまねぎ もやし えのきたけ りんごピューレ しょうが	こめ 砂糖	煮干 だし昆布	663 33.4	717 34.3	
22 (木)	牛乳 黒砂糖パン 五目うどん 昆布サラダ	鶏肉 かまぼこ うす揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん 小ねぎ	きゅうり たまねぎ ごぼう	黒砂糖パン うどん 砂糖	油 煮干 だし昆布	557 25.5	708 30.1	
23 (金)	牛乳 ごはん じゃがいもの中華煮 茎わかめのオイスターソース炒め バナナ	鶏肉 天ぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん	パナナ たまねぎ もやし しいたけ	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油	725 21.7	778 22.5	
26 (月)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ オムレツ ブロッコリーサラダ	オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン パセリ	たまねぎ コーン	コッペパン ラビオリ 砂糖	油	659 27.5	800 31.9	
27 (火)	牛乳 ごはん とりごぼう汁 ツナそばろ	ツナ 鶏肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳	にんじん 小ねぎ	ごぼう たまねぎ コーン 枝豆 しょうが	こめ 砂糖	油 煮干 だし昆布	674 34.5	728 35.4	
28 (水)	牛乳 ごはん 親子丼 きびなごの天ぷら きゅうりの南蛮漬け	卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳 きびなご天ぷら	にんじん 小ねぎ	たまねぎ きゅうり しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油 煮干	752 30.7	806 31.6	
30 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが 野菜のじゃこ炒め グレープフルーツ	豚肉 厚揚げ そばろ卵	牛乳 しらす干し	にんじん	たまねぎ グレープフルーツ キャベツ こんにゃく 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油	759 27.9	813 28.8	

○佐世保市産の食材(予定)

○長崎県産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し キャベツ きゅうり
パセリ たけのこ

じゃがいも しょうが しめじ えのきたけ
しいたけ

基準値	
780	830
32.2	34.2
平均	
706	787
28.5	30.5



ご入学、ご進級おめでとうございます



<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るいつながり及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	

献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっているので、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でもつくってみてください。

子どもたちに安全な食事を提供するため、給食の調理は、衛生面に十分配慮しています。