

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価		
		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	たんぱく質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
7 (水)	牛乳 はちみつパン ポークビーンズ ほうれん草のソテー オレンジ	豚肉 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ	オレンジ 黄ピーマン	はちみつパン じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆 砂糖		757	29.3	
8 (木)	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 ごぼう 枝豆	こんにゃく れんこん しいたけ	こめ 里芋 砂糖	煮干	809	35.6	
9 (金)	牛乳 コッペパン コンソメスープ ペネのミートソース	合びき肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ	コーン 砂糖 コッペパン じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆 ペネ		852	33.5		
12 (月)	牛乳 五目ごはん すまし汁 ホキの天ぷら 野菜のおかか炒め	ホキ天ぷら 豆腐 うす揚げ かまぼこ 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし しめじ	キャベツ ごぼう	こめ 砂糖	ごま油 油	煮干 だし昆布	732	30.8
13 (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 ごぼう	もやし こんにゃく	こめ じゃがいも 砂糖	油	煮干	807	28.2
14 (水)	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 クリームコーン	たまねぎ コーン	米粉パン はちみつ	油		744	35.1
15 (木)	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 麦	油		923	22.0
16 (金)	牛乳 食パン チンゲン菜のスープ チリコンカン イチゴジャム	鶏肉 合びき肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ エリンギ		食パン いんげん豆・ひよこ豆 いちごジャム			756	30.7
19 (月)	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 たまねぎ えのきたけ しょうが	たけのこ もやし りんごピュレ	こめ 砂糖		煮干 だし昆布	717	34.3
20 (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	油	煮干 だし昆布	764	31.7
21 (水)	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		843	32.3
22 (木)	牛乳 ごはん 肉じゃが 野菜のじゃこ炒め バナナ	豚肉 厚揚げ そばろ卵	牛乳 しらす干し	にんじん	バナナ キャベツ 枝豆	たまねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		859	29.2
23 (金)	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		800	31.9
26 (月)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 春雨のピリ辛炒め りんご	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん には	たまねぎ もやし きくらげ	りんご しょうが	こめ 春雨 砂糖 でん粉	ごま油		791	25.6
27 (火)	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 しいたけ	きゅうり	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	煮干	806	31.6
28 (水)	牛乳 コッペパン じゃがいものベーコン煮 タラの香草焼き もやしのソテー	タラ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ 黄ピーマン グリーンピース	もやし しめじ	コッペパン じゃがいも 砂糖	オリーブ油 油		779	36.0
30 (金)	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 ごぼう	たまねぎ	黒砂糖パン うどん 砂糖	油	煮干 だし昆布	708	30.1

○佐世保市産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し キャベツ きゅうり パセリ たけのこ

○長崎県産の食材(予定)

じゃがいも しょうが しめじ えのきたけ しいたけ

基準値	830
	34.2
平均	791
	31.1



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、明るい社交性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ため、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。

