



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		たんばく質	たんばく質
6 (木)	牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ 鮭のハニーマスタード焼き 蒸し野菜 いちごジャム (広田小6年のみ給食実施)	鮭 ベーコン	牛乳	にんじん 赤ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ 枝豆	コッペパン じゃがいも いちごジャム はちみつ		625	-	
7 (金)	牛乳 ごはん なら卵汁 あじの南蛮漬け きんぴら	あじ 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん なら	たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ 砂糖 でん粉	油	さばけずり節 だし昆布	787 841	
10 (月)	牛乳 パーカーハウスパン オニオンスープ キャベツのソテー メンチカツ	メンチカツ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	パーカーハウスパン	油		637 777	
11 (火)	牛乳 ごはん 春雨スープ 韓国風焼き鳥 もやしときゅうりのナムル	鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり たまねぎ もやし 生しいたけ しょうが	こめ 春雨 砂糖	ごま油		691 744	
12 (水)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 昆布サラダ 冷凍黄桃	厚揚げ 合びき肉 てんぷら	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ 冷凍黄桃 きゅうり こんにゃく 枝豆 コーン	こめ じゃがいも 砂糖	油		787 841	
13 (木)	牛乳 パインパン 米粉と豆乳のポタージュ スパゲティソテー 世知原茶入ムース	豆乳 鶏肉 合びき肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	パインパン じゃがいも お茶のムース 米粉 スパゲティ 砂糖	油		743 796	
14 (金)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 いわしのおかか煮 ゆかりあえ	厚揚げ いわしのおかか煮 うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん インゲン	きゅうり たまねぎ ごぼう 生しいたけ	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	845 898	
17 (月)	牛乳 黒砂糖パン 大豆とミートボールのトマト煮 オムレツ 野菜ソテー	オムレツ 大豆 ミートボール	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		703 852	
18 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん さばの塩麹焼き おひたし	さば うずら卵 豆腐 かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	キャベツ ごぼう しめじ	こめ 砂糖		煮干 だし昆布	709 763	
19 (水)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス じゃこサラダ グレープフルーツ	牛肉	牛乳 しらす干し	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グレープフルーツ きゅうり グリーンピース マッシュルーム	こめ 麦 砂糖	油		705 758	
20 (木)	牛乳 米粉パン カレーうどん ちくわの長崎てんぷら 塩もみきゅうり	ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ 深ねぎ	米粉パン うどん 小麦粉 砂糖 だん粉	油	煮干 さば節	645 772	
21 (金)	牛乳 グリンピースごはん ひよっつの吸い物 厚焼卵 切干大根の酢の物	厚焼玉子 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひよつぷ	葉ねぎ にんじん	きゅうり グリンピース えのきたけ 切干大根	こめ 砂糖		煮干 だし昆布	617 708	
24 (月)	牛乳 はちみつパン じゃがいものベーコン煮 新玉ねぎのサラダ ミニゼリー	ベーコン	牛乳 しらす干し	にんじん	たまねぎ しめじ コーン グリーンピース	はちみつパン じゃがいも 砂糖 ミニゼリー			636 773	
25 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 茎わかめの炒め物 ホキのてんぷら	ホキ天玉揚げ 厚揚げ 豚肉 あみそ てんぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん こねぎ	こんにゃく ごぼう しょうが	こめ 里芋 砂糖	油 ごま油	煮干	754 807	
26 (水)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのオイスター炒め オレンジ	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん アスパラ なら	オレンジ たまねぎ ヤングコーン しょうが	こめ 砂糖 でん粉	油		716 771	
27 (木)	牛乳 コッペパン ビーフン汁 チーズポテト アイコトマト	豚肉 かまぼこ ベーコン	牛乳 チーズ	アイコトマト にんじん 葉ねぎ パセリ	たまねぎ もやし きくらげ	コ じゃがいも ビーフン			662 801	
28 (金)	牛乳 麦ごはん 親子丼 焼きししやも ツナといんげんの炒め物	卵 鶏肉 ツナ かまぼこ	牛乳 子持ちししやも	にんじん インゲン	たまねぎ しいたけ 深ねぎ しょうが	こめ 麦 砂糖 でん粉		煮干	731 784	
31 (月)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ ビーンズサラダ オレンジ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ オレンジ キャベツ コーン きゅうり	コッペパン ラビオリ じゃがいも 砂糖 ひよこ豆・白いんげん豆	油		642 781	

佐世保市産の食材(予定)

長崎県産の食材(予定)

米 牛乳 グリンピース パセリ きゅうり 煮干

ねぎ アイコトマト キャベツ 切干大根 じゃがいも
たまねぎ にんじん

基準値

780 830

32.2 34.2

平均

702 792

28.2 30.2

5月の献立

今月は新じゃがや新玉ねぎ、グリーンピース、アイコトマトがおいしい時期なので、給食にも取り入れています。

グリーンピース

グリーンピースは、えんどう豆の若くてまだ未熟なものです。一年中店頭に出回りますが、生のものは、この時期にしか食べることができません。給食では、21日に「グリーンピースごはん」に使います。



新茶の季節です。

5月2日は、八十八夜です。13日の世知原茶ムースは、佐世保市の茶所、世知原町のお茶を使用したもので、初夏の味わいのするムースです。



新たまねぎ

新玉ねぎがおいしい時期となりました。新玉ねぎとは、早めに収穫され、出荷された玉ねぎです。日本に玉ねぎが入ってきたのは、明治時代のことです。あの独特の辛み成分がおいしさのひみつ。みずみずしい新玉ねぎは、薄くスライスしたり、かつぶしとおしょうゆで食べてもおいしいですね。給食では、オニオンスープで登場します。



新年度が始まって一か月がたちます。そろそろ疲れも出るころ・・・。朝ごはんをしっかり食べて、頭と体を目覚めさせましょう。

