



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 (金)	牛乳 コッペパン ラビオリスープ 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 キャベツ きゅうり	オレンジ コーン	コッペパン ラビオリ じゃがいも ひよこ豆・白いんげん豆	油		781 31.2
10 (月)	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 きゅうり 枝豆	冷凍黄桃 こんにゃく コーン	こめ じゃがいも 砂糖	油		841 28.3
11 (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 てんぷら 麦みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん 小ねぎ	こんにゃく しょうが	ごぼう	こめ 里芋 砂糖	油 ごま油	煮干	807 28.8
12 (水)	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 マッシュルーム	キャベツ コーン	パーカーハウスパン	油		777 29.1
13 (木)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 ゆかりあえ いわしのおかか煮	厚揚げ いわしおおかか煮 うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん インゲン	きゅうり ごぼう	たまねぎ しいたけ	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	898 34.8
14 (金)	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 世知原茶ムース	豆乳 鶏肉 合びき肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース	マッシュルーム	パインパン じゃがいも お茶のムース 米粉 スパゲティ てんぷら	油		796 27.3
17 (月)	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 きゅうり マッシュルーム	グレープフルーツ グリーンピース	こめ 麦 砂糖	油		758 25
18 (火)	牛乳 ごはん 白玉汁 白身魚と野菜の甘酢あん	タラ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	ピーマン 葉ねぎ 赤ピーマン	たまねぎ きくらげ 黄ピーマン		こめ 白玉 でん粉 砂糖	油	煮干 出し昆布	798 32.6
19 (水)	牛乳 黒砂糖パン 大豆とミートボールのトマト煮 野菜ソテー オムレツ	オムレツ 大豆 ミートボール	牛乳	アスパラ トマト にんじん	たまねぎ コーン		黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		852 36.1
20 (木)	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 アスパラ にんじん にら	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		771 27.1
21 (金)	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 パセリ	たまねぎ きくらげ	もやし	コッペパン じゃがいも ビーフン			801 31.6
24 (月)	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 深ねぎ	しいたけ しょうが	こめ 麦 砂糖 でん粉		煮干	784 35.1
25 (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 もやし しょうが	たまねぎ しいたけ	こめ 春雨 砂糖	ごま油		744 26.8
26 (水)	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 深ねぎ	たまねぎ	米粉パン うどん 小麦粉 砂糖 でんぷん	油	煮干 さば節	772 30.4
27 (木)	牛乳 グリンピースごはん ひよつづの吸い物 厚焼卵 切干大根の酢の物	厚焼卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひよつづ	葉ねぎ にんじん	きゅうり えのきたけ	グリンピース 切干大根	こめ 砂糖		煮干 だし昆布	708 25.8
28 (金)	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 コーン グリンピース	しめじ	はちみつパン じゃがいも 砂糖 ミニゼリー			773 26
31 (月)	牛乳 ごはん にら卵汁 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 にら	たまねぎ こんにゃく	ごぼう	こめ 砂糖 でん粉	油	さばけずり節 だし昆布	841 37.9

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

830  
34.2  
平均  
794  
30.2

5月の献立

今月は新じゃがや新玉ねぎ、グリンピース、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。

グリンピース

グリンピースは、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、27日に「グリンピースごはん」に使います。



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。



新茶の季節です。

5月2日は、八十八夜です。14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と食べて、頭と体を目覚めさせましょう。

