



Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, etc.).

\*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。\*栄養価は中学年(3・4年生)の値です。
\*学校給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

入学・進級おめでとうございます
新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送ることができるよう、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきます。

佐世保産
精白米・牛乳・煮干し・れんこん・たけのこ・レタス・いちご
長崎県産
にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・きゅうり

★今月の献立について★

- 12日(火)・・・季節の献立として、たけのこを使った「たけのこごはん」を実施します。
18日(月)・・・1年生の給食が始まります。「ビーフカレー」と「フルーツカクテル」を実施します。
19日(火)・・・毎月19日は食育の日です。食育の日には長崎県や佐世保市でとれた食材を使った献立を実施します。
25日(月)・・・旬の春キャベツを使った春野菜のサラダを実施します。

保護者の方へ
給食当番の順番がまわってきまして、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。



日 (曜)	献立名	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	カルシウム	ビタミン		炭水化物	脂質		
8 (金)	わかめごはん(少な目) 牛乳 五目うどん もやしのおかか炒め いちご	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう はねぎ	たまねぎ しめじ ごぼう もやし いちご	こめ うどんめん	あぶら	750 kcal 24.9g	 さかな
11 (月)	黒砂糖パン 牛乳 米粉と豆乳のポタージュ オムレツ 塩もみきゅうり	とりにく とうにゅう いんげんまめ オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	くろざとうパン こめこ じゃがいも	あぶら	793 kcal 34.5g	 やさい
12 (火)	たけのこごはん 牛乳 野菜わん いわしの天ぷら ゆかりあえ	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう いわしのてんぷら	にんじん あかじそ	たまねぎ はくさい たけのこ しめじ だいこん	こめ さとう	あぶら	772 kcal 28.8g	 くだもの
13 (水)	麦ごはん 牛乳 中華スープ 回鍋肉 グレープフルーツ	ぶたにく おさかなボール あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ しょうが グレープフルーツ	こめ むぎ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	774 kcal 27.4g	 たまご
14 (木)	米粉パン 牛乳 スパゲティミートソース コールスローサラダ 型抜きチーズ	あいびきにく さつまいも	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ はるキャベツ コーン	こめこパン スパゲティ さとう	あぶら	911 kcal 34.7g	 いも
15 (金)	ごはん 牛乳 肉みそおでん ごまあえ(錦糸卵)	あいびきにく あつあげ さつまあげ こめみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん はくさい こんにゃく きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら ごま	835 kcal 30.3g	 きのこ
18 (月)	ビーフカレー 牛乳 (ごはん) フルーツカクテル	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん おうとう	こめ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	864 kcal 21.5g	 こざかな
19 (火)	ごはん 牛乳 春が旬!!若竹汁 れんこんのきんぴら 長崎県産ぶりの照り焼き	とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ ぶりのてりやき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ れんこん	こめ さとう	あぶら	787 kcal 29.9g	 しゅじつ
20 (水)	ごはん 牛乳 みそ汁 鶏のから揚げ おひたし	とりにく あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん もやし しょうが コーン	こめ さとう かたくりこ	あぶら	936 kcal 34.9g	 かいそう
21 (木)	コッパン 牛乳 ちゃんぽん りんかけ大豆 ミニゼリー(りんご)	ぶたにく さつまあげ かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	コッパン さとう ちゃんぽんめん かたくりこ りんごゼリー	あぶら	798 kcal 34.4g	 きのこ
22 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが さんまのみぞれ煮 ごま酢あえ	ぶたにく さつまあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	885 kcal 29.0g	 くだもの
25 (月)	はちみつパン 牛乳 豆とウィンナーのトマト煮 春野菜のサラダ	ウィンナー だいす	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ はるキャベツ コーン	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら	752 kcal 28.8g	 さかな
26 (火)	ごはん 牛乳 炒り豆腐 いそかあえ パナナ	あいびきにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり もやし パナナ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	841 kcal 33.2g	 やさい
27 (水)	親子丼 牛乳 (麦ごはん) さばの塩焼き 甘酢キャベツ	とりにく さば たまご こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ さとう むぎ かたくりこ	あぶら	861 kcal 33.4g	 にゅうせいひん
28 (木)	コッパン 牛乳 レタスのスープ カレーポテト 冷凍黄桃	あいびきにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ レタス コーン おうとう	コッパン じゃがいも	あぶら	785 kcal 29.5g	 まめ・まめせいひん
29 (金)	しょうわ ひ 昭和の日								

\* 献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

\* 学校給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	
830 kcal	34.2g

### にゅう がく しん きゅう ご入学・ご進級おめでとようございます

新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送ることができるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきます。今年度もよろしくお祈りいたします。

**佐世保産**  
精白米・牛乳・煮干し・れんこん・たけのこ・レタス・いちご  
パセリ  
**長崎県産**  
にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・きゅうり  
はくさい・だいこん・アスパラガス・麦・しめじ  
しいたけ・しょうが・ねぎ・大豆

### ★ 今月の献立について ★

- 12日(火)・・・季節の献立として、たけのこを使った「たけのこごはん」を実施します。
- 18日(月)・・・1年生の給食が始まります。「ビーフカレー」と「フルーツカクテル」を実施します。
- 19日(火)・・・毎月19日は食育の日です。食育の日には長崎県や佐世保市でとれた食材を使った献立を実施します。今月は、佐世保市でとれた今が旬のたけのこを使った『若竹汁』長崎県で水揚げされたぶりを使った『ぶりの照り焼き』
- 25日(月)・・・旬の春キャベツを使った春野菜のサラダを実施します。

ほ こ しゃ かた  
**保護者の方へ**

きゅうしゅうとうばん しんぱん  
給食当番の順番がまわって  
きましたら、白衣の洗濯をお  
願ひします。また、清潔なマ  
スクの持参も願ひします。