

日付	献立名	主 な 働 き と 食 品 名						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
10 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ポテトとキャベツのスープ チリコンカーン ももゼリー	とりにく あいびきにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも ももゼリー	あぶら	577 28.8
11 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボー豆腐 ちゅうかあえ オレンジ	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり もやし オレンジ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	618 26.7
12 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン カレースパゲティ ドレッシングサラダ パナナ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり パナナ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	659 25.2
13 (木)	ぎゅうにゅう わかめごはん(すくなめ) ごもくうどん ししゃもフライ もやしとこまつなのいためもの	とりにく かまほこ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし	こめ うどん	あぶら	639 24.6
14 (金)	ぎゅうにゅう ごはん さといものそぼろに あつやきたまご あますあえ	あいびきにく さつまあげ がんもどき たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにやく キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	646 26.4
17 (月)	ぎゅうにゅう くらざとうパン まめとウインナーのトマトに はるやさいのツナサラダ(ツナ)	ウインナー だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ はるキャベツ	くらざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	587 25.7
18 (火)	ぎゅうにゅう チキンカレー(ごはん) フルーツカクテル	とりにく	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	637 19.5
19 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン コンソメスープ あじのフライ ゆではるキャベツ 1しょくソース	とりにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ はるキャベツ	コッペパン こめコマカロニ こむぎこ パンこ	あぶら	620 29.6
20 (木)	ぎゅうにゅう たけのこごはん はるさめじる さばのしおやき ゆかりあえ	あぶらあげ とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	たけのこ たまねぎ きゅうり	こめ さとう はるさめ		572 22.8
21 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ちくぜんに くきわかめのすのもの れいとうようなし	とりにく がんもどき	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう きゅうり ようなし	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	626 20.7
24 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン こめこととうにゅうのポタージュ おさかなコロック ほうれんそうのソテー	とりにく とうにゅう おさかなコロク ケ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも こめこ	あぶら	616 27.7
25 (火)	ぎゅうにゅう ごはん わかめスープ やきにく かたぬきチーズ	タチウオボール ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし しょうが	こめ さとう	あぶら	602 28.2
26 (水)	ぎゅうにゅう こめこパン チンゲンサイのスープ パンネのミートソース パナナ	とりにく こうやとうふ あいびきにく だいす	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん トマト	たまねぎ コーン えのきたけ パナナ	こめこパン マカロニ さとう	あぶら	589 28.8
27 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる いわしのおかか ごまあえ	ぶたにく あつあげ むぎみそ いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにやく しょうが もやし キャベツ	こめ さといも さとう	ごま	611 25.0
28 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが きりほしだいこんのすのもの オレンジ ふりかけ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎこんにやく きりほしだいこん きゅうり オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	609 22.2
*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。 *栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。							学校給食	650
*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。							摂取基準	26.8

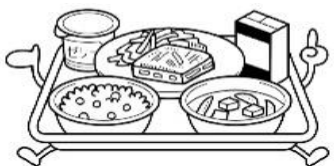
ごにゅうがく ごしんきゅう
御入学 御進級
おめでとようございます

元気いっぱいの新1年生を迎えて、新年度が始まりました。今年度も子どもたちに喜ばれるおいしい給食作りに取り組んでいきます。保護者のみなさまのご協力、ご支援をよろしくお願い申し上げます。

この献立表は、毎月配付します。毎日の献立作りにお役立てください。



1年生は18日(火)から給食が始まります。



食材・献立 について(予定) ※天候や価格により変更の場合があります。
 ★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・ほうれん草・春キャベツ・きゅうり・たけのこ・パセリ
 ★長崎県産：お魚コロック・大豆・わかめ・茎わかめ・にんじん・ねぎ・たまねぎ・アスパラガス・キャベツ・しょうが・えのきたけ・エリンギ・じゃがいも・麦・切干大根
 ★19日(水)は食育の日で長崎県産の「春キャベツ」を使用した献立にしています。
 ★季節の食材である春キャベツや、アスパラガス、たけのこを使った献立を取り入れています。

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
10 (月)	牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ チリコンカーン ももゼリー	とりにく あいびきにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも ももゼリー	あぶら	707 35.5
11 (火)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 中華あえ オレンジ	ふたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり もやし オレンジ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	783 32.9
12 (水)	牛乳 コッペパン カレースパゲティ ドレッシングサラダ バナナ	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり バナナ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	821 31.1
13 (木)	牛乳 わかめごはん(少な目) 五目うどん ししゃもフライ もやしと小松菜の炒め物	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし	こめ うどん	あぶら	845 31.4
14 (金)	牛乳 ごはん さといものそぼろ煮 厚焼き卵 甘酢あえ	あいびきにく さつまあげ がんもどき たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	820 32.4
17 (月)	牛乳 黒砂糖パン 豆とウィンナーのトマト煮 春野菜のツナサラダ(ツナ)	ウィンナー だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ はるキャベツ	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	793 33.5
18 (火)	牛乳 チキンカレー(ごはん) フルーツカクテル	とりにく	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	810 23.7
19 (水)	牛乳 コッペパン コンソメスープ 鱈のフライ ゆで春キャベツ 1食ソース	とりにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ はるキャベツ	コッペパン こめマカロニ こむぎこ パンこ	あぶら	764 36.1
20 (木)	牛乳 たけのごはん 春雨汁 鯖の塩焼き ゆかりあえ	あぶらあげ とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	たけのこ たまねぎ きゅうり	こめ さとう はるさめ		735 28.3
21 (金)	牛乳 ごはん 筑前煮 莖わかめの酢の物 冷凍洋梨	とりにく がんもどき	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう きゅうり ようなし	こめ さといも さとう	あぶら こまあぶら	787 25.2
24 (月)	牛乳 コッペパン 米粉と豆乳のポタージュ お魚コロッケ ほうれん草のソテー	とりにく とうにゅう おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも こめこ	あぶら	782 34.9
25 (火)	牛乳 ごはん わかめスープ 焼肉 型抜きチーズ	タチウオボール ふたにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし しょうが	こめ さとう	あぶら	750 34.1
26 (水)	牛乳 米粉パン チンゲン菜のスープ パンネのミートソース バナナ	とりにく こうやとうふ あいびきにく だいす	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん トマト	たまねぎ コーン えのきたけ バナナ	こめこパン マカロニ さとう	あぶら	785 37.7
27 (木)	牛乳 ごはん 豚汁 鰯のおかか煮 ごまあえ	ふたにく あつあげ むぎみそ いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく しょうが もやし キャベツ	こめ さといも さとう	こま	773 30.5
28 (金)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 切干大根の酢の物 オレンジ ふりかけ	ふたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	770 27.1

*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

*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。

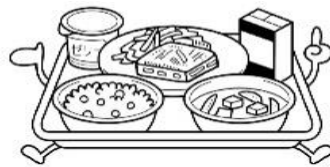
学校給食	830
摂取基準	34.2

ごにゅうがく ごしんきゅう
御入学 御進級
おめでとようございます

元気いっぱいの新1年生を迎えて、新年度が始まりました。今年度も子どもたちに喜ばれるおいしい給食作りに取り組んでいきます。保護者のみなさまのご協力、ご支援をよろしくお願いいたします。
この献立表は、毎月配付します。毎日の献立作りにお役立てください。



1年生は11日(火)から給食が始まります。



食材・献立 について(予定) ※天候や価格により変更の場合があります。
★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・ほうれん草・春キャベツ・きゅうり・たけのこ・パセリ
★長崎県産：お魚コロッケ・大豆・わかめ・莖わかめ・にんじん・ねぎ・たまねぎ・アスパラガス・キャベツ・しょうが・えのきたけ・エリンギ・じゃがいも・麦・切干大根
★19日(水)は食育の日で長崎県産の「春キャベツ」を使用した献立にしています。
★季節の食材である春キャベツや、アスパラガス、たけのこを使った献立を取り入れています。