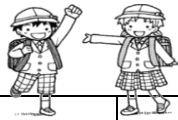


令和5年 4月



学校給食予定献立表



佐世保市立Cブロック小学校

日付	献立名	主な働きと食品名					栄養価	
		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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
10 (月)	牛乳 ごはん 星型マカロニのスープ 煮込みハンバーグ 塩もみキャベツ ミニゼリー (アセロラ)	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン	米 米粉マカロニ 砂糖 ゼリー	あぶら油	621 22.6
11 (火)	牛乳 コッペパン ラーメン ひじきサラダ りんご	豚肉	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ もやし きくらげ きゅうり コーン りんご	コッペパン 砂糖 ちゅうかめん	あぶらごま油	604 23.9
12 (水)	牛乳 ごはん 五目煮 あじの塩焼き 塩昆布あえ	鶏肉 厚揚げ あじ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	こんにやく れんこん ごぼう しめじ だいこん きゅうり	米 砂糖 さといも	あぶら油	591 25.4
13 (木)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ 野菜のソテー いちご	豚肉 ウィンナー 大豆	牛乳	にんじん こまつな トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ しめじ いちご	コッペパン 砂糖 じゃがいも	あぶら油	606 27.6
14 (金)	牛乳 ごはん 春雨汁 さばの煮つけ わかめときゅうりの酢の物	鶏肉 豆腐 さば	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが きゅうり	米 春雨 砂糖	あぶら油	585 25.4
17 (月)	牛乳 鶏そぼろ丼 (麦ごはん) (卵そぼろ) つみれ汁	鶏肉 卵 麦みそ 厚揚げ たちうおボール	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい だいこん えのきたけ しょうが えだまめ	米 麦 砂糖	あぶら油 ごま	594 29.1
18 (火)	牛乳 チキンカレー (ごはん) フルーツカクテル	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ みかん 黄桃	米 じゃがいも カクテルゼリー	あぶら油	643 20.6
19 (水)	牛乳 たけのこごはん けんちん汁 いか天ぷら 春キャベツのゆかりあえ	鶏肉 油あげ 厚揚げ いか	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	たけのこ こんにやく キャベツ ごぼう	米 さといも 砂糖	あぶら油	613 23.0
20 (木)	牛乳 コッペパン スパゲティミートソース ツナサラダ (ツナ)	あひびき肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコ リー トマト	たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり レモン	コッペパン 砂糖 スパゲティ	あぶら油	626 28.5
21 (金)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 バンサンスー 冷凍黄桃	豚肉 豆腐 あかみそ	牛乳	にんじん なら	たまねぎ しょうが エリンギ きゅうり 黄桃	米 砂糖 春雨 かたくり粉	あぶら油 ごま油 ごま	659 27.2
24 (月)	牛乳 中華丼 (麦ごはん) あじすりみフライ ピリ辛きゅうり オレンジ	豚肉 あじ	牛乳	にんじん きぬさや	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが きくらげ きゅうり オレンジ	米 麦 砂糖 かたくり粉	あぶら油 ごま油	608 24.9
25 (火)	牛乳 食パン コンソメスープ チーズポテト バナナ	ミートボール ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ はくさい バナナ	食パン じゃがいも	あぶら油	633 25.0
26 (水)	牛乳 ごはん わかたけ汁 いわし梅煮 浦上そぼろ	豚肉 豆腐 いわし	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう もやし たけのこ えのきたけ うめ	米 砂糖	あぶら油 ごま	588 25.4
27 (木)	牛乳 黒砂糖パン 豆乳のポタージュ オムレツ アスパラのソテー	鶏肉 豆腐 卵 お魚ソーセージ しら 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコ リー アスパラガス パセリ	たまねぎ コーン	黒砂糖パン じゃがいも かたくり粉	あぶら油	596 28.8
28 (金)	牛乳 わかめごはん (少なめ) 五目うどん きびなご唐揚げ おかか炒め	鶏肉 油あげ ちくわ かつお節	牛乳 わかめ きびなご	にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ もやし えだまめ	米 うどん	あぶら油	630 27.7

*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。

*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	650
摂取基準	26.8

今月の献立について

- 新入生の歓迎として、人気メニューやデザート等を献立に取り入れています。
また、季節の献立として、佐世保産の筍を使用した「たけのこごはん」を19日(水)に実施する予定です。季節の野菜・果物として、グリーンアスパラ、春キャベツ等を取り入れています。
- 18日(火)から小学校1年生の給食がはじまります。
『ごはん、牛乳、チキンカレー、フルーツカクテル』を予定しています。
- 19日(水)は「食育の日」にちなみ、佐世保産のキャベツを使用した「春キャベツのゆかりあえ」を実施する予定です。

今月の食材

佐世保産：キャベツ・きゅうり・パセリ
たけのこ・アスパラガス

長崎県産：たまねぎ・にんじん・はくさい
ねぎ・だいこん・えのきたけ
エリンギ・しめじ

ご入学・ご進級おめでとーごさいます

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たいと思ひます。
今年度もよろしくお願ひいたします。

保護者の方へ

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お願ひします。

給食がはじまります!



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 たんぱく質	2群 無機質	3群	4群 ビタミン・無機質	5群 炭水化物		6群 脂質
10 (月)	牛乳 ごはん 星型マカロニのスープ 煮込みハンバーグ 塩もみキャベツ ミニゼリー (アセロラ)	とりにく 鶏肉 ハンバーグ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン	こめ 米粉マカロニ 砂糖 ゼリー	あぶら 油	789 27.9
11 (火)	牛乳 コッペパン ラーメン ひじきサラダ りんご	とりにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ もやし きくらげ きゅうり コーン りんご	コッペパン 砂糖 ちゅうかめん	あぶら ごま油	755 29.6
12 (水)	牛乳 ごはん 五目煮 あじの塩焼き 塩昆布あえ	とりにく 鶏肉 厚揚げ あじ	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう しめじ だいこん きゅうり	こめ 砂糖 さといも	あぶら 油	752 31.6
13 (木)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ 野菜のソテー いちご	とりにく 豚肉 ウィンナー 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ しめじ いちご	コッペパン 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	751 33.9
14 (金)	牛乳 ごはん 春雨汁 さばの煮つけ わかめときゅうりの酢の物	とりにく 鶏肉 豆腐 さば	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが きゅうり	こめ 春雨 砂糖	あぶら 油	739 31.0
17 (月)	牛乳 鶏そぼろ丼 (麦ごはん) (卵そぼろ) つみれ汁	とりにく 鶏ひき肉 卵 麦みそ 厚揚げ たちうおボール	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい だいこん えのきたけ しょうが えだまめ	こめ 麦 砂糖	あぶら 油 ごま	756 36.2
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 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ みかん 黄桃	こめ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら 油	818 25.1
19 (水)	牛乳 たけのこごはん けんちん汁 いか天ぷら 春キャベツのゆかりあえ	とりにく 鶏肉 油あげ 厚揚げ いか	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん ねぎ	たけのこ こんにゃく キャベツ ごぼう	こめ さといも 砂糖	あぶら 油	753 27.6
20 (木)	牛乳 コッペパン スパゲティミートソース ツナサラダ (ツナ)	とりにく あぶら 厚揚げ あひびき肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ブロッコ リー トマト	たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり レモン	コッペパン 砂糖 スパゲティ	あぶら 油	792 35.5
21 (金)	牛乳 ごはん マーボー豆腐ハンクスー 冷凍黄桃	とりにく 豚ひき肉 豆腐 あかみそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いら	たまねぎ しょうが エリンギ きゅうり 黄桃	こめ 春雨 砂糖 片栗粉	あぶら 油 ごま油 ごま	830 33.6
24 (月)	牛乳 中華丼 (麦ごはん) あじすりみフライ ピリ辛きゅうり オレンジ	とりにく 豚肉 あじ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん きぬさや	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが きくらげ きゅうり オレンジ	こめ 麦 砂糖 かたくり 片栗粉	あぶら 油 ごま油	748 29.3
25 (火)	牛乳 食パン コンソメスープ チーズポテト バナナ	とりにく ミートボール ウィンナー	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ はくさい パナナ	食パン じゃがいも	あぶら 油	774 30.4
26 (水)	牛乳 ごはん わかたけ汁 いわし梅煮 浦上そぼろ	とりにく 豚肉 豆腐 いわし	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう もやし たけのこ えのきたけ うめ	こめ 砂糖	あぶら 油 ごま	743 31.0
27 (木)	牛乳 黒砂糖パン 豆乳のポタージュ オムレツ アスパラのソテー	とりにく 鶏肉 豆乳 卵 お魚ソーセージ 白いんげん豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ブロッコ リー アスパラガス パセリ	たまねぎ コーン	黒砂糖パン じゃがいも 片栗粉	あぶら 油	798 37.0
28 (金)	牛乳 わかめごはん (少なめ) 五目うどん きびなご唐揚げ おかか炒め	とりにく 鶏肉 油あげ ちくわ かつお節	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ きびなご	にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ もやし えだまめ	こめ うどん	あぶら 油	804 34.5

*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。

今月の食材

佐世保産：キャベツ・きゅうり・パセリ
たけのこ・アスパラガス

長崎県産：たまねぎ・にんじん・はくさい
ねぎ・だいこん・えのきたけ
エリンギ・しめじ

※精白米、牛乳、煮干しは佐世保産を使用しています。

学校給食 摂取基準	830 34.2
--------------	-------------

今月の献立について

- 新入生の歓迎として、人気メニューやデザート等を献立に取り入れています。
また、季節の献立として、佐世保産の筍を使用した「たけのこごはん」を19日(水)に実施する予定です。季節の野菜・果物として、グリーンアスパラ、春キャベツ等を取り入れています。
- 11日(火)から中学校1年生の給食開始です。
- 19日(水)は「食育の日」にちなみ、佐世保産のキャベツを使用した「春キャベツのゆかりあえ」を実施する予定です。

ご入学・ご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に、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思ひます。
今年度もよろしくお願ひいたします。



保護者の方へ

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お願ひします。

給食がはじまります!

