

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 ビタミン・無機質	4群 ビタミン・無機質	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	629 24.2
2 (火)	ぎゅうにゅう グリンピースごはん わかたけじる おさかなコロッケ ゆかりあえ かしわもち	とりにく とうふ かまぼこ おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかじそ	グリンピース たまねぎ たけのこ きゅうり	こめ かしわもち	あぶら	642 23.8
8 (月)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン ABCスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ オレンジ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ オレンジ	パーカーハウスパン マカロニ さとう じゃがいも	あぶら	588 26.8
9 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん いりとうふ くきわかめのすのもの(きんしたまご)	とりにく とうふ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	595 26.6
10 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる さんまのかんろに きりぼしだいこんのいために	ぶたにく さんま あつあげ むぎみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	こんにやく ごぼう しょうが きりぼしだいこん	こめ さといも さとう	あぶら	648 25.2
11 (木)	ぎゅうにゅう くらざとうパン ビーフンじる あじのカレーあげ しおもみきゅうり パナナ	ぶたにく あじ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり パナナ	くらざとうパン ビーフン かたくりこ	あぶら	617 28.5
12 (金)	ぎゅうにゅう ごはん とうもろこしのスープ やきぎょうざ もやしときゅうりのあえもの	とりにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン きゅうり もやし	こめ さとう	ごまあぶら	575 19.8
15 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ごぼうのポタージュ ウィンナー ドレッシングサラダ	とりにく ウィンナー しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ キャベツ えだまめ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	644 26.9
16 (火)	ぎゅうにゅう ごはん はるさめスープ チンジャオロースー ジューシーかん	とりにく あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ビーマン あかビーマン	たまねぎ しょうが たけのこ エリンギ ジューシーかん	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	590 24.7
17 (水)	ぎゅうにゅう ごもくおこわ つみれじる あつやきたまご ごますあえ	ぶたにく とうふ おさかなボール たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ コーン たまねぎ もやし きゅうり	こめ さとう もちこめ	あぶら ごま	587 24.1
18 (木)	ぎゅうにゅう こめパン カレーうどん だいずといりこのあげに	とりにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	こめパン うどん かたくりこ さとう	あぶら	613 28.5
19 (金)	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものそぼろに ひよつづのすのもの オレンジ	あひびきに あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひよつづ	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり オレンジ	こめ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら	615 23.8
22 (月)	ぎゅうにゅう はちみつパン ラビオリスープ ししゃもフライ グリーンサラダ		ぎゅうにゅう ししゃも	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ	はちみつパン ラビオリ さとう	あぶら	585 23.8
23 (火)	ぎゅうにゅう ピンパ(むぎごはん やきにく ナムル そぼろたまご) わかめスープ れいとうおうとう	ぶたにく たまご こめみそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし たまねぎ えのきだけ とうとう	こめ むぎ さとう	あぶら	618 26.2
24 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ごもくに いわしのおかかにかんぶあえ	とりにく いわし あつあげ さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう かんぶ	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら	667 26.6
25 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン ポークビーンズ やさいのソテー パイン	ぶたにく だいず おさかなソーゼー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ もやし コーン パイン	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	610 27.8
26 (金)	ぎゅうにゅう ごはん みそじる さばのにつけ いんげんのごまあえ	あつあげ さば むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ しょうが	こめ じゃがいも さとう マロニー	ごま	602 24.3
29 (月)	ぎゅうにゅう パインパン せんぎりやさいのスープ ポテトミートソース ヨーグルト	とりにく あひびきに	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ セロリ	パインパン さとう じゃがいも	あぶら	601 25.4
30 (火)	ぎゅうにゅう ごはん すましじる ごもくあつやきたまご ひじきのいりに メロン	とりにく とうふ かまぼこ たまご ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのきだけ メロン	こめ さとう	あぶら	578 24.4
31 (水)	ぎゅうにゅう ハヤシライス(むぎごはん) じゃこサラダ(しらすぼし)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ さとう	あぶら	589 19.5

\*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。 \*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  
摂取基準 650  
26.8

★今月の献立について★

- 2日：『こどもの日』の行事食献立です。季節の食材を生かした「グリンピースごはん・若竹汁・かしわもち」を実施します。
- 19日：毎月19日は『食育の日』です。佐世保市産・長崎県産の食材を使った献立を実施しています。今月は長崎県産の新じゃがを使った「じゃがいものそぼろ煮」です。地元のおいしい食材を知ってもらえたらと思います。


★今月の地場産物★

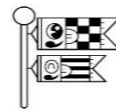
- 【佐世保産】  
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり  
グリンピース・ほうれん草
- 【長崎県産】  
麦・大豆・わかめ・ひよつづ  
にんじん・たまねぎ・キャベツ  
じゃがいも・えのきだけ  
しいたけ・エリンギ・メロン



例=シベ=ズ

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。





日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 (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 ビタミン・無機質	4群	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 (月)	牛乳 コッペパン スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	794 29.9
2 (火)	牛乳 グリンピースごはん 若竹汁 おさかなコロッケ ゆかりあえ かしわもち	とりにく どうふ かまぼこ おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかじそ	グリンピース たまねぎ たけのこ きゅうり	こめ かしわもち	あぶら	783 29.5
8 (月)	牛乳 パーカーハウスパン ABCスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ オレンジ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ オレンジ	パーカーハウスパン マカロニ さとう じゃがいも	あぶら	723 31.3
9 (火)	牛乳 麦ごはん 炒り豆腐 茎わかめの酢の物 (錦糸卵)	とりひきにく どうふ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	こめ むぎさとう かたくりこ	あぶら	756 32.9
10 (水)	牛乳 ごはん 豚汁 さんまの甘露煮 切り干し大根の炒め煮	ぶたにく さんま あつあげ むぎみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	こんにゃく ごぼう しょうが きりほしだいこん	こめ さといも さとう	あぶら	792 29.2
11 (木)	牛乳 黒砂糖パン ビーフン汁 パナナ あじのカレー揚げ 塩もみきゅうり	ぶたにく あじ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり パナナ	くろざとうパン ビーフン かたくりこ	あぶら	815 36.6
12 (金)	牛乳 ごはん とうもろこしのスープ 焼きぎょうざ もやしときゅうりの和え物	とりにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン きゅうり もやし	こめ さとう	ごまあぶら	749 24.7
15 (月)	牛乳 コッペパン ごぼうのポターージュ ウィンナー ドレッシングサラダ	とりにく ウィンナー しいんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ キャベツ えだまめ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	834 34.3
16 (火)	牛乳 ごはん 春雨スープ チンジャオロースー ジュシー柑	とりにく あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ビーマン あかビーマン	たまねぎ しょうが たけのこ エリンギ ジュシーかん	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	746 30.3
17 (水)	牛乳 五目おこわ つみれ汁 厚焼き卵 ごま酢和え	ぶたにく どうふ おさかなボール たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ コーン たまねぎ もやし きゅうり	こめ さとう もちこめ	あぶら ごま	746 29.3
18 (木)	牛乳 米粉パン カレーうどん 大豆といりこの揚げ煮	とりにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	こめこパン うどん かたくりこ さとう	あぶら	828 37.4
19 (金)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひよつつの酢の物 オレンジ	あいびきにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひよつつる	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり オレンジ	こめ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら	778 29.1
22 (月)	牛乳 はちみつパン ラビオリスープ ししゃもフライ グリーンサラダ		ぎゅうにゅう ししゃも	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ	はちみつパン ラビオリ さとう	あぶら	767 30.6
23 (火)	牛乳 ビビンバ(麦ごはん 焼肉 ナムル そぼろ卵) わかめスープ 冷凍黄桃	ぶたにく たまご こめみそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし たまねぎ えのきだけ おうとう	こめ むぎさとう	あぶら	756 32.0
24 (水)	牛乳 ごはん 五目煮 いわしのおかか煮 昆布和え	とりにく いわし あつあげ さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら	846 32.6
25 (木)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ 野菜のソテー パイン	ぶたにく だいず おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ もやし コーン パイン	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	753 34.1
26 (金)	牛乳 ごはん みそ汁 さばの煮付け いんげんのごまあえ	あつあげ さば むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ しょうが	こめ じゃがいも さとう マロニー	ごま	761 29.6
29 (月)	牛乳 パインパン せん切り野菜のスープ ポテトミートソース ヨーグルト	とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ セロリ	パインパン さとう じゃがいも	あぶら	802 32.4
30 (火)	牛乳 ごはん すまし汁 五目厚焼き卵 ひじきの炒り煮 メロン	とりにく どうふ かまぼこ たまご ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのきだけ メロン	こめ さとう	あぶら	725 29.6
31 (水)	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) じゃこサラダ(しらす干し)	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎさとう	あぶら	748 23.7

\*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。  
\*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	830 34.2
--------------	-------------

★今月の献立について★

- 2日：『こどもの日』の行事食献立です。季節の食材を生かした「グリンピースごはん・若竹汁・かしわもち」を実施します。
- 19日：毎月19日は『食育の日』です。佐世保市産・長崎県産の食材を使った献立を実施しています。今月は長崎県産の新じゃがを使った「じゃがいものそぼろ煮」です。地元の旬の美味しい食材を知ってもらえたらと思います。

★今月の地場産物★

- 【佐世保産】  
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり  
グリンピース・ほうれん草
- 【長崎県産】  
麦・大豆・わかめ・ひよつつる  
にんじん・たまねぎ・キャベツ  
じゃがいも・えのきだけ  
しいたけ・エリンギ・メロン



グリーンピース

がついつか こくみん しゅくじつ ひ  
5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こど  
ひ だんじょうかんけい じんかく おも  
もの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの  
こうふく はは かんしゃ ひ  
幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。