

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)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		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
1 (月)	ぎゅうにゅう パインパン コーンポタージュ ドレッシングサラダ オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ オレンジ	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	585 22.8
2 (火)	ぎゅうにゅう ごもくおこわ すましじる あつやきたまご しおもみきゅうり かしわもち	ぶたにく とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ えだまめ たまねぎ きゅうり	こめ もちごめ さとう かしわもち	あぶら	634 24.4
8 (月)	ぎゅうにゅう はちみつパン やきそば ポークシュウマイ ゆかりあえ	ぶたにく ちくわ さつまあげ ポークシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	はちみつパン ちゅうかめん	あぶら	593 28.7
9 (火)	ぎゅうにゅう ごはん ごもくまめ くきわかめのすのもの(きんしたまご) ジュシーかん	とりにく さつまあげ だいず たまご	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 ジュシーかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	621 24.4
10 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン ミネストローネ てりやきチキン しおもみやさい	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン マカロニ	あぶら	593 24.6
11 (木)	ぎゅうにゅう ごはん チャーシュー豆腐 ちゅうかあえ ミニトマト	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ アイコトマト	たまねぎ しょうが エリンギ きゅうり セロリ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	630 23.8
12 (金)	ぎゅうにゅう グリンピースごはん わかたけじる イカのでんぷら もやしのいためもの	とうふ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	グリンピース たけのこ たまねぎ もやし コーン	こめ	あぶら	573 20.1
15 (月)	ぎゅうにゅう しょくパン ラビオリスープ こまつなサラダ(ツナ) ブルーベリージャム	ツナ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ コーン キャベツ	しょくパン ラビオリ さとう ジャム	あぶら	608 24.8
16 (火)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる いわしのうめに あますあえ	ぶたにく あつあげ むぎみそ いわし	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 きゅうり	こめ さといも さとう		601 23.7
17 (水)	ぎゅうにゅう こめこパン ミートボールのクリームに ほうれんそうのソテー パナナ	ミートボール しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ エリンギ パナナ	こめこパン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	591 23.3
18 (木)	ぎゅうにゅう ハヤシライス(むぎごはん) コールスローサラダ あまなつ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん きピーマン	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ あまなつ	こめ むぎ さとう	あぶら	617 19.8
19 (金)	ぎゅうにゅう ごはん はるさめじる きびなごのからあげ きりぼしだいこんのいために	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ きびなご	にんじん	たまねぎ こんにゃく きりぼしだいこん	こめ はるさめ さとう	あぶら	562 23.7
22 (月)	ぎゅうにゅう くらざとうパン カレービーンズ じゃこサラダ(しらすぼし)	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	くらざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	565 25.6
23 (火)	ぎゅうにゅう ごはん やさいわん さかなのレモンソースあえ いんげんのごまあえ	とりにく とうふ ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい たまねぎ しめじ レモン	こめ さとう マロニー	あぶら ごま	619 29.6
24 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン ワンタンスープ オムレツ カラフルサラダ パイン	ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えだまめ コーン パイン	コッペパン ワンタン さとう	あぶら	579 27.2
25 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん じゃがいものそばろに すみそあえ 1しょくこざかな	あいびきにく あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ こざかな	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	574 23.7
26 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ ホイコーロー メロン	とうふ 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 ねぎ ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが メロン	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	580 23.0
29 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ABCスープ ポテトミートソース ぼうチーズ	あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ	コッペパン マカロニ さとう じゃがいも	あぶら	611 25.0
30 (火)	ぎゅうにゅう ごはん みそじる さんまのみぞれに キャベツのいためもの	とうふ むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ なす だいこん キャベツ もやし	こめ さといも	あぶら	589 21.6
31 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン ごぼうのクリームスープ ひじきサラダ パナナ	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう たまねぎ きゅうり パナナ	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	570 21.3

*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

食事のマナー

国や地域、文化によっても違いますが、食事のマナーは人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。姿勢を正しく、食器をきちんと持って、周りの人の迷惑になっていないか気を付けて食べるようにしましょう。



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・きゅうり・パセリ・グリンピース・煮干し・ほうれん草
- ★長崎県産：大豆・きびなご・わかめ・茎わかめ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・白菜・ねぎ・しょうが・エリンギ・アイコトマト・じゃがいも・ジュシー柑・メロン・甘夏

★2日(火)は、5月5日の端午の節句にちなんで「柏餅」を入れています。

★19日(火)は食育の日で、長崎県産の「きびなご」を使用した献立にしています。

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)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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	
1 (月)	牛乳 パインパン コーンポタージュ ドレッシングサラダ オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ オレンジ	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	744 28.2
2 (火)	牛乳 五目おこわ すまし汁 厚焼き卵 塩もみきゅうり 柏餅	ぶたにく とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ えだまめ たまねぎ きゅうり	こめ もちこめ さとう かしわもち	あぶら	786 29.7
8 (月)	牛乳 はちみつパン 焼きそば ポークシュウマイ ゆかりあえ	ぶたにく ちくわ さつまあげ ポークシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	はちみつパン ちゅうかめん	あぶら	769 36.8
9 (火)	牛乳 ごはん 五目豆 茎わかめの酢の物(錦糸卵) ジューシー柑	とりにく さつまあげ だいず たまご	ぎゅうにゅう くさわかめ	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう きゅうり ジューシーかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	784 30.0
10 (水)	牛乳 コッパン ミネストローネ 照り焼きチキン 塩もみ野菜	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ	コッパン マカロニ	あぶら	730 29.8
11 (木)	牛乳 ごはん 家常豆腐 中華あえ ミニトマト	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ アイコトマト	たまねぎ しょうが エリンギ きゅうり セロリ	こめ さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	804 29.4
12 (金)	牛乳 グリンピースごはん 若竹汁 イカの天ぷら もやしの炒め物	とうふ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	グリンピース たけのこ たまねぎ もやし コーン	こめ	あぶら	701 23.8
15 (月)	牛乳 食パン ラビオリスープ 小松菜サラダ(ツナ) ブルーベリージャム	ツナ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ コーン キャベツ	しょくパン ラビオリ さとう ジャム	あぶら	745 30.2
16 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 鱈の梅煮 甘酢あえ	ぶたにく あつあげ むぎみそ いわし	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 きゅうり	こめ さといも さとう		760 28.8
17 (水)	牛乳 米粉パン ミートボールのクリーム煮 ほうれん草のソテー パナナ	ミートボール しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ エリンギ パナナ	こめこパン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	649 25.7
18 (木)	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) コールスローサラダ 甘夏	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん きピーマン	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ あまなつ	こめ むぎ さとう	あぶら	780 24.0
19 (金)	牛乳 ごはん 春雨汁 きびなごの唐揚げ 切干大根の炒め煮	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ きびなご	にんじん	たまねぎ こんにやく きりぼしだいこん	こめ はるさめ さとう	あぶら	715 29.3
22 (月)	牛乳 黒砂糖パン カレービーンズ じゃこサラダ(しらす干し)	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	くるざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	720 32.0
23 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん 魚のレモンソースあえ いんげんのごまあえ	とりにく とうふ ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい たまねぎ しめじ レモン	こめ さとう マロニー	あぶら ごま	765 33.3
24 (水)	牛乳 コッパン ワンタンスープ オムレツ カラフルサラダ パイン	ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えだまめ コーン パイン	コッパン ワンタン さとう	あぶら	676 31.9
25 (木)	牛乳 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 酢みそあえ 1食小魚	あいびきにく あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ こざかな	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	724 28.3
26 (金)	牛乳 ごはん 中華スープ ホイコーロー メロン	とうふ 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 ねぎ ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが メロン	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	732 28.0
29 (月)	牛乳 コッパン ABCスープ ポテトミートソース 棒チーズ	あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ	コッパン マカロニ さとう じゃがいも	あぶら	749 30.0
30 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 秋刀魚のみぞれ煮 キャベツの炒め物	とうふ むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ なす だいこん キャベツ もやし	こめ さといも	あぶら	717 24.6
31 (水)	牛乳 コッパン ごぼうのクリームスープ ひじきサラダ パナナ	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう たまねぎ きゅうり パナナ	コッパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	706 26.0
							学校給食 摂取基準	830 34.2

*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。

*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。

食事のマナー

国や地域、文化によっても違いますが、食事のマナーは人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。姿勢を正しく、食器をきちんと持って、周りの人の迷惑になっていないか気を付けて食べるようにしましょう。



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・きゅうり・パセリ・グリンピース・煮干し・ほうれん草
- ★長崎県産：大豆・きびなご・わかめ・茎わかめ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・白菜・ねぎ・しょうが・エリンギ・アイコトマト・じゃがいも・ジューシー柑・メロン・甘夏

★2日(火)は、5月5日の端午の節句にちなんで「柏餅」を入れています。

★19日(火)は食育の日で、長崎県産の「きびなご」を使用した献立にしています。