



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	
9 (火)	牛乳 黒砂糖パン ラーメン りんかけ大豆 バナナ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ たけのこ きくらげ バナナ	黒砂糖パン さとう ラーメン かたくりこ	635 26.3	
10 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 さばの塩焼き 蓬わかめの炒め煮	厚揚げ 麦みそ さば 豚肉	牛乳 蓬わかめ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ れんこん	こめ さとう あぶら油	605 22.9	
11 (木)	牛乳 コッペパン ジャがいものウィンナー煮 春キャベツのソテー チョコ大豆クリーム いちご	ウィンナー	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ 黄ピーマン 春キャベツ 枝豆 いちご	コッペパン ジャがいも さとう チョコクリーム	645 23.3	
12 (金)	牛乳 鶏そぼろ丼(麦ごはん、鶏そぼろ、 卵そぼろ) つみれ汁	おさかなボール 厚揚げ 鶏ひき肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	はくさい たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ 麦 さとう あぶら油 ごま	590 27.3	
15 (月)	牛乳 ごはん けんちん汁 長崎県産ぶりのレモンソース漬け おひたし	豆腐 油揚げ ぶり	牛乳	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう レモン はくさい きゅうり	こめ 芋 さとう かたくりこ あぶら油	658 26.3	
16 (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 みかん缶 おうとうかん 黄桃缶	こめ ジャがいも カクテルゼリー あぶら油	629 18.4	
17 (水)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華あえ 冷凍洋梨	豚ひき肉 豆腐 あか 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん なら	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり 冷凍洋梨	こめ さとう かたくりこ あぶら油 ラー油 ごま油	653 26.9	
18 (木)	牛乳 はちみつパン 豆乳のポターージュ オムレツ ブロッコリーのソテー ミニりんごゼリー	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 たまご さかな お魚ソーセージ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン もやし	はちみつパン ゼリー ジャがいも かたくりこ あぶら油	598 28.2	
19 (金)	牛乳 わかめごはん(少なめ) 五目うどん いわし天ぷら 春キャベツの甘酢あえ	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ いわし	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう 春キャベツ	こめ うどん さとう あぶら油	629 23.0	
22 (月)	牛乳 ごはん 肉じゃが さんまゆずみそ煮 塩こんぶあえ オレンジ	豚肉 さんま みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	こんにやく たまねぎ 枝豆 だいこん オレンジ ゆず	こめ ジャがいも さとう あぶら油	701 26.8	
23 (火)	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)	合いびき肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ コーン グリンピース レモン	コッペパン スパゲティ さとう あぶら油	635 28.6	
24 (水)	牛乳 たけのこごはん さといものみそ汁 いか天ぷら ゆかりあえ	鶏肉 厚揚げ むぎみそ いか	牛乳 わかめ	にんじん いんげん あか 赤しそ	たけのこ はくさい たまねぎ きゅうり	こめ さとう さといも あぶら油	609 23.5	
25 (木)	牛乳 パーカーハウスパン 米粉マカロニのスープ てりやきハンバーグ 野菜ソテー スライスチーズ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ しめじ キャベツ	パーカーハウスパン さとう 米粉マカロニ かたくりこ あぶら油	612 29.0	
26 (金)	 かんげいえんそく 歓迎遠足							
30 (火)	牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ チリコンカン オレンジ	鶏肉 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ コーン オレンジ	コッペパン さとう ジャがいも あぶら油	624 30.0	

*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

- 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24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。
- 16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(金)は「食育の日」にちなみ、佐世保産のキャベツを使用した「春キャベツの甘酢あえ」を実施する予定です。

今月の食材

佐世保産：パセリ・たけのこ・ほうれん草・いちご



長崎県産：たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ・だいこん・ジャがいも
キャベツ・春キャベツ・きゅうり・しょうが・アスパラガス
えのきたけ・エリンギ



※精白米、牛乳、煮干しは佐世保産を使用しています。

ご入学・ご進級おめでとごさいます

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。

