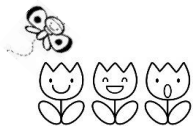


令和4年



# 4月 学校給食献立予定表

佐世保市世知原学校給食センター

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価		
		体を調子を整えるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(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			
8 (金)	ごはん 牛乳 わかめスープ 焼肉 オレンジ	タチウオホール ぎゅうにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが	えのきたけ もやし オレンジ	こめ さとう	あぶら	小1 なし	中1 なし
11 (月)	黒砂糖パン 牛乳 和風スパゲティ ドレッシングサラダ ミニゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	エリンギ きゅうり	パン スパゲティ さとう ゼリー	あぶら	小1 なし	830 30.2
12 (火)	ごはん 牛乳 けんちん汁 お魚コロッケ ひじきの炒り煮	とうふ おさかな さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	だいこん	こんにゃく	こめ さとう いも さとう	あぶら	小1 なし	769 25.9
13 (水)	コッペパン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ チリコンカーン バナナ	とりにく あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ バナナ	たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	小1 なし	768 33.2
14 (木)	たけのこごはん 牛乳 春雨汁 ぶり塩焼き ゆかりあえ	あぶらあげ とりにく ぶりしおやき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ キャベツ	たまねぎ	こめ さとう はるさめ		小1 なし	738 30.0
15 (金)	ごはん 牛乳 かきたま汁 さばの煮付け 塩もみきゅうり	たまご さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが きゅうり	えのきたけ ふかねぎ	こめ でんぶん さとう		小なし 遠足	752 31.1
18 (月)	ごはん 牛乳 ボークカレー フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ おうとう	みかん	こめ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	695 18.7	883 22.6
19 (火)	ごはん 牛乳 みそ汁 魚フライ かおりあえ いちご	あつあげ むぎみそ しいら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん はくさい	たまねぎ いちご	こめ こむぎ パンこ	あぶら	636 25.4	807 31.0
20 (水)	パーカーハウスパン 牛乳 米粉と豆乳のポタージュ 煮込ハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく とうにゅう ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	キャベツ	パン じゃがいも いんげんまめ こめ さとう	あぶら	632 28.4	854 37.3
21 (木)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー 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 にら	たまねぎ しょうが オレンジ	エリンギ きゅうり	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	679 27.3	860 33.7
22 (金)	ごはん 牛乳 筑前煮 さんま梅煮 ごまあえ	とりにく おとうふ さんま ごま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにゃく もやし	ごぼう	こめ さとう いも さとう	あぶら いりごま	700 25.7	871 30.4
25 (月)	コッペパン 牛乳 ワンタンスープ 小いわし竜田揚げ 野菜の中華炒め	ぶたにく	ぎゅうにゅう こいわし たつあげ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	キャベツ	パン ワンタン	あぶら	619 25.0	802 31.7
26 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが 昆布和え	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ	こんにゃく きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	602 18.6	762 22.5
27 (水)	コッペパン 牛乳 豆とウィンナーのトマト煮 春野菜のツナサラダ	ウィンナー だいず 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 キャベツ	キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	646 26.5	814 32.9
28 (木)	麦ごはん 牛乳 親子丼 茎わかめの炒め煮 バナナ	たまご とりにく ぶたにく 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 バナナ	エリンギ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	642 23.3	803 28.5

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

ごにゅうがく ごしんきゅう  
**御入学 御進級**  
おめでとうございます

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、毎月配布します。毎日の献立作りにお役立てください。

中学1年生は11日(月)から小学1年生は18日(月)から給食が始まります。



まいつき19にちは  
**しょくいくのひ**

**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。  
★佐世保産：米・牛乳・しいら・ほうれん草・パセリ・たけのこ・いちご  
★長崎県産：お魚コロッケ・大豆・わかめ・ひじき・茎わかめ・にんじん・ねぎ・アスパラガス・たまねぎ・キャベツ・大根・きゅうり・白菜・しょうが・えのきたけ・エリンギ・じゃがいも  
★19(月)は長崎県産の食材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、たけのこを使った献立を取り入れています。

学校給食 摂取基準	
650 kcal	830 kcal
26.8g	34.2g