

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	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 (水)	牛乳 パインパン カレースパゲティ コールスローサラダ 一食小魚	ふたひきにく	ぎゅうにゅう こぎかな	にんじん	たまねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ コーン	パインパン スパゲティ さとう	あぶら	669 26.0
2 (木)	かんげい遠足 (お弁当・水筒を忘れずに持ってきましょう)							
7 (火)	牛乳 ごはん 含め煮 さわらの塩焼き おひたし	とりにく あつあげ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	れんこん たけのこ もやし	こめ さといも さとう	あぶら	625 27.9
8 (水)	牛乳 コッペパン ABCスープ チリコンカーン パナナ	とりにく ふたひきにく しろいんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ うすらまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ パナナ	コッペパン マカロニ	あぶら	607 26.1
9 (木)	牛乳 グリーンピースごはん かきたま汁 長崎県産ぶりの南蛮漬	たまご ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	グリーンピース たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	618 26.4
10 (金)	牛乳 ハヤシライス (麦ごはん) グリーンサラダ オレンジ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり オレンジ	こめ むぎ さとう	あぶら	599 19.8
13 (月)	牛乳 コッペパン ラビオリスープ チーズポテト キンショウメロン	ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン メロン	コッペパン ラビオリ じゃがいも	あぶら	618 24.8
14 (火)	牛乳 ごはん チンゲン菜のスープ 酢豚	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら	609 23.0
15 (水)	牛乳 米粉パン ミートボールのクリーム煮 フレンチサラダ ミニトマト	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 アイコトマト	たまねぎ キャベツ えだまめ コーン	こめこパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	598 25.3
16 (木)	牛乳 ツナそぼろ丼 (ごはん・ツナそぼろ ・卵そぼろ) 根菜汁 甘夏	ツナ たまご とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが グリーンピース れんこん ごぼう しめじ あまなつ	こめ さとう さといも	こま	608 23.5
17 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが いわしのおかか煮 甘酢あえ	ふたにく いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	656 26.2
20 (月)	牛乳 黒砂糖パン 焼きそば ししゃもフライ かおりあえ	ふたにく ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ピーマン あおじそ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	くろざとうパン ちゅうかめん	あぶら	612 26.9
21 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 厚焼き卵 いんげんと春雨の酢の物	とりにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう えだまめ	こめ さといも さとう はるさめ	あぶら	686 26.5
22 (水)	牛乳 はちみつパン カレービーンズ ツナ入りソテー オレンジ	ふたにく だいたす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ オレンジ	はちみつパン じゃがいも	あぶら	594 27.4
23 (木)	牛乳 ごはん 中華スープ ホイコーロー パナナ	とうふ おさかなボール ふたにく あかみそ	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 パナナ	こめ ピーファン さとう かたくりこ	あぶら	599 23.0
24 (金)	牛乳 ごはん すまし汁 さんまのゆず味噌煮 切干大根の炒め煮	とりにく とうふ さんま みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ きりぼしだいこん こんにゃく ゆず	こめ さとう	あぶら	586 22.2
27 (月)	牛乳 コッペパン コンソメスープ ポテトミートソース 角チーズ	とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	601 24.8
28 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 さばの煮付け 塩もみ野菜	ふたにく あつあげ むぎみそ さば	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 キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	619 26.3
29 (水)	牛乳 コッペパン ミネストローネ オムレツ 小松菜サラダ いちごジャム	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン こめこマカロニ さとう ジャム	あぶら	598 24.8
30 (木)	牛乳 ごはん 家常豆腐 ひじきと蓮根のサラダ 甘夏	ふたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん なら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり コーン れんこん あまなつ	こめ さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	644 23.5
31 (金)	牛乳 ゆかり入り麦ごはん(少な目) わかめうどん じゃこサラダ(しらす干し) 冷凍黄桃	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ しらすほし	あかじそ にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり もやし おうとう	こめ むぎ うどん さとう	あぶら	598 20.3

*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・パセリ・グリーンピース・煮干し・ほうれん草
- ★長崎県産：大豆・さば・わかめ・ひじき・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・切干大根・ねぎ・しょうが・えのきたけ・エリンギ・アイコトマト・じゃがいも・甘夏・キンショウメロン
- ★2日(木)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。
- ★9日(木)の「長崎県産ぶりの南蛮漬」の「ぶり」は県産水産物販売推進等緊急対策事業の1つで学校給食に無償提供していただいています。
- ★17日(金)は2日早いのですが、食育の日で、長崎県産の「じゃがいも」を使用した献立にしています。