

令和5年5月  学校給食予定献立表 (B献立) 佐世保市学校給食センター

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(中) 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)	牛乳 ごはん みそ汁 浦上そば 厚焼卵	豆腐 麦みそ 豚肉 卵 さつまあげ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ こんにゃく ごぼう もやし	こめ じゃがいも 砂糖	油	煮干し	769 29.3
2 (火)	牛乳 ごはん 中華スープ 肉しゅうまい 中華サラダ (小学校のみ給食があります)	つくね 豆腐 肉しゅうまい	牛乳	にんじん いら	たまねぎ はくさい きゅうり もやし	こめ	ごま油		723 26.2
8 (月)	牛乳 麦入りわかめごはん 五目豆 なすのそぼろ炒め	鶏肉 大豆 厚揚げ 合びき肉 さつまあげ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう なす しょうが	こめ 麦 里芋 砂糖	油	煮干し	804 32.3
9 (火)	牛乳 ごはん チャーシュー豆腐 野菜のオイスターソース炒め 甘夏	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん いら 赤ピーマン アスパラ	しょうが たまねぎ ごぼう あまなつ	こめ 砂糖 でん粉	油		739 25.8
10 (水)	牛乳 はちみつパン ラビオリのスープ オムレツ 新たまねぎのサラダ	ベーコン 卵	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン	はちみつパン ラビオリ じゃがいも 砂糖			768 32.2
11 (木)	牛乳 ごはん 肉じゃが クレープフルーツ	牛肉 豚肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん いんげん	たまねぎ 枝豆 こんにゃく クレープフルーツ	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		731 23.5
12 (金)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ チーズポテト アイコトマト	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ アイコトマト	たまねぎ キャベツ セロリ	コッペパン じゃがいも			677 28.6
15 (月)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 ほうれん草のおかか炒め オレンジ	鶏肉 厚揚げ さつまあげ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 枝豆 しいたけ もやし オレンジ	こめ 里芋 砂糖	油	煮干し	745 27.1
16 (火)	牛乳 ごはん 白玉汁 いかの天ぷら おひたし	鶏肉 かまぼこ いか	牛乳	ねぎ にんじん	キャベツ もやし	こめ 白玉 砂糖	油	煮干し だし昆布	769 30.3
17 (水)	牛乳 黒砂糖パン ミネストローネ 鶏肉のハニーマスタード焼き アスパラのサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん トマト パセリ アスパラ	たまねぎ しめじ セロリ きゅうり	黒砂糖パン はちみつ 砂糖	オリーブ油		770 33.0
18 (木)	牛乳 ボークカレー(麦ごはん) 昆布サラダ りんご	豚肉	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	こめ 麦 じゃがいも 砂糖	ごま油		784 21.3
19 (金)	牛乳 米粉パン じゃがいものベーコン煮 鮭のバターしょうゆ焼き コールスローサラダ	ベーコン 鮭	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ	米粉パン じゃがいも 砂糖	オリーブ油 バター 油		830 38.9
22 (月)	牛乳 ごはん つみれ汁 春巻き 茎わかめの炒め物	トビウオボール 麦みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ もやし	こめ じゃがいも 春巻 砂糖	油 ごま油	煮干し	767 26.3
23 (火)	牛乳 ごはん 里芋の含め煮 もやしとピーマンの炒め物 世知原茶マフィン	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	れんこん 枝豆 ごぼう もやし	こめ 里芋 砂糖 世知原茶マフィン	油	煮干し	803 24.2
24 (水)	牛乳 パインパン チンゲン菜のスープ チリコンカン 焼きハンバーグ	鶏肉 合びき肉 ひよこ豆 白いんげん豆 豆腐ハンバーグ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ エリンギ	パインパン			805 38.0
25 (木)	牛乳 ごはん 筑前煮 ほきのてんぷら ミニりんごゼリー	鶏肉 厚揚げ ほき	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう しいたけ	こめ 里芋 砂糖 ゼリー	油	煮干し	834 29.0
26 (金)	牛乳 コッペパン カレーうどん お魚コロッケ きゅうりのピリッと漬け	鶏肉 お魚コロッケ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	コッペパン うどん 砂糖	油 ごま油 ごま	煮干し さば節	714 31.0
29 (月)	牛乳 親子丼(麦ごはん) いわしのしょうが煮 フロッコリーのいわし	鶏肉 卵 かまぼこ いわし	牛乳	にんじん ねぎ フロッコリー	たまねぎ しいたけ コーン しょうが	こめ 麦 砂糖 でん粉		煮干し	799 31.8
30 (火)	牛乳 ごはん ぶたすき ゆかりあえ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ 赤しそ	こんにゃく はくさい たまねぎ えのきたけ きゅうり	こめ マロニー 砂糖	油		762 29.2
31 (水)	牛乳 黒砂糖パン コンソメスープ きびなごカリカリフライ キャベツのソテー	ベーコン	牛乳 きびなご	にんじん パセリ アスパラ	たまねぎ キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも	油		746 29.7

※ 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	830
摂取基準	34.2

○佐世保市産の使用食材(予定)

○長崎県産の使用食材(予定)

米 牛乳 パセリ きゅうり 煮干し

ねぎ アイコトマト キャベツ じゃがいも たまねぎ
にんじん えのき

5月の献立
 今月は新じゃがや新たまねぎ、アイコトマトがおいしい時季なので、給食にも取り入れています。

新茶の季節です。
 5月2日は、八十八夜です。23日の世知原茶マフィンは、佐世保市の茶所、世知原町のお茶を使用したものです。口の中に広がる初夏の味をお楽しみに。



新たまねぎ
 新たまねぎがおいしい時季となりました。新たまねぎとは、早めに収穫され、出荷されたたまねぎです。日本にたまねぎが入ってきたのは、明治時代のことです。あの独特の辛み成分がおいしさのひみつ。みずみずしい新たまねぎは、薄くスライスしたり、かつお節としょうゆで食べてもおいしいですね。給食では、新たまねぎのサラダとして登場します。

