

令和6年4月 学校給食予定献立表 (A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(小)	栄養価(中)
		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)	エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
10 (水)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) フルーツカクテル	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ なす グリーンピース みかん パイン もも	米 麦 ジャがいも カクテルゼリー			780 21.9	831 22.8
11 (木)	牛乳 黒砂糖パン ラビオリのスープ 鶏肉のマーマレード焼き アスパラのソテー	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ	黒砂糖パン ラビオリ マーマレード	油		663 31.5	800 35.8
12 (金)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 いわしのみぞれ煮 きゅうりとわかめの酢の物	鶏肉 厚揚げ いわし	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう しいたけ きゅうり だいこん	米 里芋 砂糖	油	煮干し	786 34.2	837 35.1
15 (月)	牛乳 食パン 大豆とミートボールのトマト煮 ジャーマンポテト いちごジャム	ミートボール 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン	食パン 砂糖 ジャがいも いちごジャム	油		704 28.7	788 31.5
16 (火)	牛乳 ごはん のっぺい汁 焼きししゃも 浦上そば	鶏肉 厚揚げ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん ねぎ いんげん	だいこん こんにゃく ごぼう もやし	米 里芋 でん粉 砂糖		煮干し 出し昆布	699 30.8	750 31.7
17 (水)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンバンウースー オレンジ	合びき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん なら	たまねぎ しょうが きゅうり もやし きくらげ オレンジ	米 砂糖 でん粉 春雨	ごま油		709 27.3	760 28.2
18 (木)	牛乳 コッパン マカロニのクリーム煮 春野菜サラダ 冷凍洋梨	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ 洋梨	コッパン マカロニ ジャがいも 砂糖	油 生クリーム		702 28.0	787 30.8
19 (金)	牛乳 五目ごはん つみれ汁 厚焼卵 ひじきと大豆の炒り煮	鶏肉 豆腐 大豆 卵 タチウオボール 麦みそ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 いんげん	しめじ ごぼう たまねぎ	米 砂糖	油 ごま油	煮干し 出し昆布	697 38.1	748 39.0
22 (月)	牛乳 パーカーハウスパン ポテトスープ 煮込みハンバーグ 野菜のソテー	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ 黄ピーマン	パーカーハウスパン ジャがいも 砂糖	油		673 28.8	801 33.0
23 (火)	牛乳 ごはん 中華スープ 肉シュウマイ 野菜の中華炒め	豚肉 シュウマイ 豆腐 ちくわ さつま揚げ	牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ もやし	米 春雨 でん粉	油		696 27.4	747 28.3
24 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 魚のレモンソース 塩もみきゅうり	厚揚げ 麦みそ ホキ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ レモン きゅうり	米 里芋 でん粉 砂糖	油	煮干し	712 30.6	763 31.5
25 (木)	牛乳 はちみつパン わかめうどん 枝豆チャンプルー シューシー柑	鶏肉 かまぼこ 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう コーン キャベツ 枝豆 シューシー柑	はちみつパン うどん 砂糖	ごま油	煮干し 出し昆布	611 32.7	748 36.9
26 (金)	牛乳 ごはん 煮込みおでん いかの天ぷら 磯香和え	鶏肉 いか うずら卵 厚揚げ トビウオボール	牛乳 昆布のり	ほうれん草	こんにゃく だいこん もやし	米 ジャがいも 砂糖	油		845 40.7	896 41.6
30 (火)	牛乳 親子丼(ごはん) 春巻き おひたし	鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ しいたけ もやし	米 砂糖 でん粉 春巻き	油	煮干し	776 28.3	827 29.2

※ 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。

学校給食	780	830
摂取基準	32.2	34.2

○佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し パセリ

○長崎県産の使用食材(予定)

にんじん たまねぎ ジャがいも ほうれん草 きゅうり
キャベツ 白菜 葉ねぎ だいこん アスパラガス
しょうが しいたけ しめじ ひじき タチウオボール
豆腐



ご入学・ご進級おめでとうございます



新しい学年がスタートしました。ワクワク、ドキドキの日々が続いていることと思います。生活リズムは整っていますか。

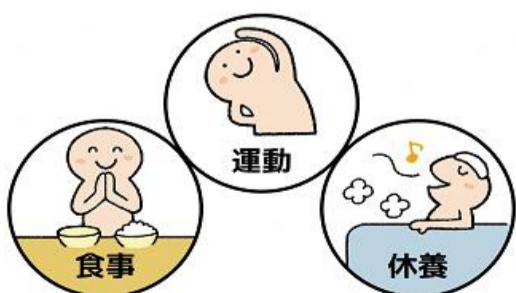
みなさんの給食は、佐世保市学校給食センターで調理されます。佐世保市学校給食センターでは、毎日A献立とB献立の二献立、合計約6000食の給食を作っています。

給食には、成長期のみなさんにとってほしい栄養素や知ってほしい料理・食材が取り入れられています。自分の体を大切に、心を豊かにする食生活を送っていきましょう。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 <p>無機質を多く含む食品</p>	3群 緑黄色野菜 <p>ビタミンAを多く含む食品</p>
4群 そのほかの野菜、果物 <p>ビタミンCを多く含む食品</p>	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 <p>炭水化物を多く含む食品</p>	6群 油脂 <p>脂質を多く含む食品</p>



バランスが大切

健康で楽しい学校生活のために、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養をとみましょう。

