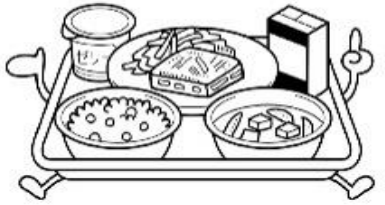




日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群 ビタミン・無機質	5群 炭水化物	6群 脂質	
9 (火)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 バンサンスー 桃ゼリー	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん なら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり	こめ さとう かたくりこ はるさめ ゼリー	あぶら ごまあぶら	832 32.3
10 (水)	牛乳 パーカーハウスパン ビーンズスープ 煮込みハンバーグ キャベツのソテー パナナ	とりにく しろいんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ うずらまめ 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 パナナ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう	あぶら	795 34.3
11 (木)	牛乳 ごはん つみれ汁 厚焼き卵 切干大根の酢の物 いちご	タチウオボール あつあげ むぎみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが きゅうり きりぼしだいこん いちご	こめ さとう		742 32.1
12 (金)	牛乳 ごはん(少な目) 五目うどん ししゃも磯の香フライ ひじきの炒り煮	とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ ごぼう	こめ うどん さとう	あぶら	807 28.6
15 (月)	牛乳 コッパン ラビオリスープ チリコンカーン オレンジ	ぶたひきにく だいす	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ コーン オレンジ	コッパン ラビオリ	あぶら	761 34.2
16 (火)	牛乳 ビーフカレー(ごはん) フルーツカクテル	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん もも	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら	819 22.9
17 (水)	牛乳 コッパン スパゲティミートソース 春野菜のツナサラダ(ツナ)	あいびきにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	エリンギ たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	コッパン スパゲティ さとう	あぶら	743 33.6
18 (木)	牛乳 ごはん 肉じゃが いわしの梅煮 おひたし	ぶたにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにやく えだまめ もやし うめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	833 33.3
19 (金)	牛乳 親子丼(麦ごはん) お魚コロック 春キャベツのかおりあえ	たまご とりにく こうやとうふ おさかなコロック	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	804 34.8
22 (月)	牛乳 黒砂糖パン 米粉と豆乳のポタージュ オムレツ アスパラのサラダ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ キャベツ	くろざとうパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	721 33.4
23 (火)	牛乳 たけのごはん 春雨汁 さばの塩焼き 昆布あえ	とりにく あぶらあげ とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや ねぎ	たけのこ たまねぎ きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら	758 27.7
24 (水)	牛乳 コッパン ポークビーンズ しらす入りソテー(しらす干し) グレープフルーツ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン グレープフルーツ	コッパン じゃがいも さとう	あぶら	747 34.1
25 (木)	牛乳 ごはん わかめスープ 焼肉 冷凍洋梨	うおそうめん ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし しょうが ようなし	こめ さとう	あぶら	787 30.2
26 (金)	牛乳 麦入りゆかりごはん 鶏ごぼう汁 長崎県産プリのレモンソースあえ 塩もみきゅうり	あぶらあげ とりにく プリ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	ごぼう たまねぎ こんにやく レモン きゅうり	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	785 31.2
30 (火)	牛乳 ごはん 筑前煮 莖わかめの酢の物 オレンジ	とりにく がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう きゅうり オレンジ	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	770 25.4
*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。							学校給食	830
*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。							摂取基準	34.2

ごにゅうがく ごしんきゅう
御入学 御進級
おめでとーございませう

1年生は10日(水)から
給食が始まります。



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申し上げます。

この献立表は、毎月配付します。毎日の献立作りにお役立てください。

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・煮干し・ほうれん草・春キャベツ・パセリ・いちご
- ★長崎県産：お魚コロック・大豆・わかめ・莖わかめ・にんじん・ねぎ・たまねぎ・アスパラガス・キャベツ・しょうが・えのきたけ・エリンギ・じゃがいも・きゅうり・麦・切干大根・ひじき・しいたけ
- ★19日(金)は食育の日で長崎県産の「春キャベツ」を使用した献立にしています。
- ★26日(金)の「長崎県産プリのレモンソースあえ」の「プリ」は県産水産物販売推進等緊急対策事業の一つで学校給食に無償提供していただいています。
- ★季節の食材である春キャベツや、アスパラガス、たけのこを使った献立を取り入れています。