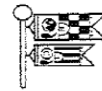


令和5年 5月 学校給食予定献立表



佐世保市立三川内中学校

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 (月)	牛乳 コッペパン スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	794 29.9
2 (火)	教育会総会							
8 (月)	牛乳 パーカーハウスパン ABCスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ オレンジ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ オレンジ	パーカーハウスパン マカロニ さとう じゃがいも	あぶら	723 31.3
9 (火)	牛乳 麦ごはん 炒り豆腐 茎わかめの酢の物(錦糸卵)	とりにく 豆腐 たまご 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 きゅうり	こめ むぎさとう かたくりこ	あぶら	756 32.9
10 (水)	牛乳 ごはん 豚汁 さんまの甘露煮 切り干し大根の炒め煮	ぶたにく さんま あつあげ むぎみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	こんにゃく ごぼう しょうが ぎりほしだいこん	こめ さといも さとう	あぶら	792 29.2
11 (木)	牛乳 黒砂糖パン ビーフン汁 パナナ あじのカレー揚げ 塩もみきゅうり	ぶたにく あじ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり パナナ	くろざとうパン ビーフンかたくりこ	あぶら	815 36.6
12 (金)	牛乳 ごはん とうもろこしのスープ 焼きぎょうざ もやしときゅうりの和え物	とりにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン きゅうり もやし	こめ さとう	ごまあぶら	749 24.7
15 (月)	牛乳 コッペパン ごぼうのポターージュ ウィンナー ドレッシングサラダ	とりにく ウィンナー しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ キャベツ えだまめ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	834 34.3
16 (火)	牛乳 ごはん 春雨スープ チンジャオロースー ジューシー柑	とりにく あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ しょうが だけのこ エリンギ ジューシーかん	こめ はるさめ さとうかたくりこ	あぶら	746 30.3
17 (水)	牛乳 五目おこわ つみれ汁 厚焼き卵 ごま酢和え	ぶたにく とうふ おさかなボール たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ コーン たまねぎ もやし きゅうり	こめ さとう もちこめ	あぶら ごま	746 29.3
18 (木)	牛乳 米粉パン カレーうどん 大豆といりこの揚げ煮	とりにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	こめパン うどん かたくりこ さとう	あぶら	828 37.4
19 (金)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひよっつるの酢の物 メロン	あひびにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひよっつる	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり メロン	こめ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら	773 29.1
22 (月)	体育大会振替休業日							
23 (火)	牛乳 ビビンバ(麦ごはん 焼肉 ナムル そぼろ卵) わかめスープ 冷凍黄桃	ぶたにく たまご こめみそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし たまねぎ えのきだけ ほうとう	こめ むぎ さとう	あぶら	756 32.0
24 (水)	牛乳 ごはん 五目煮 いわしのおかか煮 昆布和え	とりにく いわし あつあげ さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら	846 32.6
25 (木)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ 野菜のソテー パイン	ぶたにく だいず おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ もやし コーン パイン	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	753 34.1
26 (金)	牛乳 ごはん みそ汁 さばの煮付け いんげんのごまあえ	あつあげ さば むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ しょうが	こめ じゃがいも さとう マロニー	ごま	761 29.6
29 (月)	小学校運動会振替休業日							
30 (火)	牛乳 ごはん すまし汁 五目厚焼き卵 ひじきの炒り煮 オレンジ	とりにく とうふ かまぼこ たまご ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのきだけ オレンジ	こめ さとう	あぶら	728 29.6
31 (水)	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) じゃこサラダ(しらす干し)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ さとう	あぶら	748 23.7

*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。

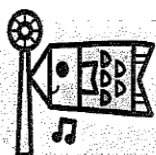
学校給食
摂取基準 830
34.2

★今月の献立について★

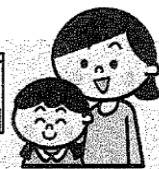
- 2日：『こどもの日』の行事食献立です。季節の食材を生かした「グリーンピースごはん・若竹汁・かしわもち」を実施します。
- 19日：毎月19日は『食育の日』です。佐世保市産・長崎県産の食材を使った献立を実施しています。今月は長崎県産の新じゃがを使った「じゃがいものそぼろ煮」です。地元の旬の美味しい食材を知ってもらえたらと思います。

★今月の地場産物★

- 【佐世保産】
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり
グリーンピース・ほうれん草
- 【長崎県産】
麦・大豆・わかめ・ひよっつる
にんじん・たまねぎ・キャベツ
じゃがいも・えのきだけ
しいたけ・エリンギ・メロン



がついつか ぐくみん しゅくじつ ひ
5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こ
ひ だんじょうかい しんかく おお
もひは、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの
こうかく はは かんじや ひ
幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。



グリーンピース