

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 こさかな	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	902 33.2
2 (木)	3校時終了後、下校のため給食なし							
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	797 34.8
8 (水)	牛乳 コッパン 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 うずらまめ	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	コッパン マカロニ	あぶら	740 31.9
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 えのきだけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	777 31.7
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	759 24
13 (月)	世知原中学校 体育祭振休							
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 えのきだけ しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら	768 27.8
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 ミニトマト	たまねぎ キャベツ えだまめ コーン	こめパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	810 33.4
16 (木)	牛乳 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	こめ	769 28.8
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	830 32.1
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	847 35.8
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	866 32.3
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	799 35.7
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 ビーフン さとう かたくりこ	あぶら	749 28.1
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 きりほしだいこん こんにゃく ゆず	こめ さとう	あぶら	710 25.4
27 (月)	牛乳 コッパン 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	コッパン じゃがいも さとう	あぶら	752 30.6
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	784 32.2
29 (水)	牛乳 コッパン 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	コッパン こめマカロニ さとう ジャム	あぶら	736 29.8
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 いら	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 こめあぶら	816 28.7
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 しらすぼし	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	756 24.7

\*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

## 食事のマナー

国や地域、文化によっても異なりますが、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・きゅうり・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・たまねぎ・にんじん・いんげん・キャベツ・  
ねぎ・しょうが・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。