



| 日付 | 献立名 | 主な働きと材料名 | | | | | | 小学校 | 中学校 | | |
|-----------|--------------|-------------------|--------|-------------|-------------------|----------------|----------------|------------|-------|-------|-------|
| | | 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) | | 栄養価 | 栄養価 | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | エネルギー | エネルギー | | |
| たんぱく質 | | 無機質 | | ビタミン・無機質 | | 炭水化物 | | 脂質 | | たんぱく質 | たんぱく質 |
| 9 (火) | 牛乳 黒砂糖パン | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | |
| | ラーメン | ふたにく | | にんじん ねぎ | もやし たまねぎ コーン・きくらげ | | ちゅうかめん | | | 590 | 740 |
| | りんかけ大豆 | だいず | | | | | さとう てんぷん | | | 25.6 | 31.8 |
| 10 (水) | バナナ | | | | バナナ | | | | | | |
| | 牛乳 ごはん | | ぎゅうにゅう | | | | こめ | | | | |
| | みそ汁 | あつあげ むぎみそ | | にんじん ねぎ | はくさい たまねぎ えのき | | | | | 604 | 738 |
| 11 (木) | さばの塩焼き | さば | | | | | | | | 28.3 | 32.0 |
| | 筍わかめの炒め煮 | ふたにく | くきわかめ | にんじん | れんこん | | さとう あぶら | | | | |
| | 牛乳 コッペパン | | ぎゅうにゅう | | | | コッペパン | | | | |
| 12 (金) | じゃがいものウインナー煮 | ウインナー | | にんじん | たまねぎ ぶなしめじ えだまめ | | じゃがいも さとう あぶら | | | 628 | 794 |
| | 春キャベツのソテー | | | ほうれんそう | キャベツ コーン | | | あぶら | | 24.0 | 29.4 |
| | チョコ大豆クリーム | | | | | | | チョコだいずクリーム | | | |
| 15 (月) | 牛乳 ごはん | | ぎゅうにゅう | | | | こめ | | | | |
| | けんちん汁 | とうふ うすあげ | | にんじん ねぎ | こんにゃく ごぼう | | さといも | | | 649 | 809 |
| | ぶりのレモンソース漬 | ぶり | | | | | てんぷん さとう あぶら | | | 25.7 | 30.7 |
| 16 (火) | おひたし | | | | はくさい きゅうり | | さとう | | | | |
| | 牛乳 コッペパン | | ぎゅうにゅう | | | | コッペパン | | | | |
| | スパゲティミートソース | ふたにく | | にんじん トマト | たまねぎ しめじ グリンピース | | スパゲティ さとう あぶら | | | 652 | 761 |
| 17 (水) | フルーツカクテル | | | | みかん もも | | カクテルゼリー | | | 23.9 | 27.4 |
| | 牛乳 ごはん | | ぎゅうにゅう | | | | こめ | | | | |
| | チキンカレー | とりにく | | にんじん | たまねぎ | | じゃがいも あぶら | | | 628 | 795 |
| 18 (木) | 枝豆サラダ | | | にんじん | きゅうり ホールコーン えだまめ | | さとう あぶら | | | 21.1 | 25.6 |
| | オレンジ | | | | オレンジ | | | | | | |
| | 牛乳 はちみつパン | | ぎゅうにゅう | | | | はちみつパン | | | | |
| 19 (金) | 豆乳のポタージュ | とりにく しらはなまめ とうにゅう | | にんじん パセリ | たまねぎ コーン | | じゃがいも てんぷん あぶら | | | 597 | 799 |
| | ブレンオムレツ | オムレツ | | | | | | | | 28.4 | 36.5 |
| | ブロッコリーのソテー | おさかなソー | | ブロッコリー | もやし | | | あぶら | | | |
| 22 (月) | 牛乳 ごはん | | ぎゅうにゅう | | | | こめ | | | | |
| | マーボー豆腐 | ふたにく とうふ あかみそ | | にんじん たら | たまねぎ しめじ | | さとう てんぷん あぶら | | | 708 | 897 |
| | いかの天ぷら | いか | | | | | | あぶら | | 30.3 | 37.5 |
| 23 (火) | 春キャベツの甘酢あえ | | | | キャベツ | | さとう | | | | |
| | 牛乳 ごはん | | ぎゅうにゅう | | | | こめ | | | | |
| | 肉じゃが | ふたにく | | にんじん | こんにゃく たまねぎ えだまめ | | じゃがいも さとう あぶら | | | 669 | 847 |
| 24 (水) | さんまゆずみそ煮 | さんま | | | | | | | | 25.4 | 31.1 |
| | 塩昆布あえ | | こんぶ | | だいこん | | | | | | |
| | 牛乳 コッペパン | | ぎゅうにゅう | | | | コッペパン | | | | |
| 25 (木) | ポークビーンズ | ふたにく だいず | | にんじん トマト | たまねぎ えだまめ | | じゃがいも さとう あぶら | | | 673 | 830 |
| | アスパラサラダ | | | アスパラ | コーン キャベツ | | さとう あぶら | | | 29.6 | 36.5 |
| | (ツナ) | ツナ | | | | | | | | | |
| 26 (金) | 冷凍洋梨 | | | | ようなし | | | | | | |
| | 牛乳 たけのこごはん | とりにく うすあげ | ぎゅうにゅう | にんじん キヌサヤ | たけのこ | | こめ さとう あぶら | | | | |
| | 里芋のみそ汁 | あつあげ むぎみそ | | わかめ | にんじん | はくさい たまねぎ | さといも | | | 668 | 860 |
| 29 (火) | いわしのフライ | いわし | | | | | | あぶら | | 24.8 | 30.8 |
| | 牛乳 パーカーハウスパン | | ぎゅうにゅう | | | | パーカーハウスパン | | | | |
| | 星型マカロニのスープ | とりにく | | にんじん ほうれんそう | たまねぎ しめじ | | こめマカロニ あぶら | | | 626 | 830 |
| 30 (火) | 煮込みハンバーグ | ハンバーグ | | | キャベツ | | さとう | | | 28.4 | 36.3 |
| | ゆでキャベツ | | | | | | | | | | |
| | スライスチーズ | | チーズ | | | | | | | | |
| 31 (水) | 牛乳 麦ごはん | | ぎゅうにゅう | | | | こめ むぎ | | | | |
| | かきたま汁 | たまご とうふ | | にんじん ねぎ | たまねぎ えのき | | てんぷん | | | 605 | 758 |
| | 豚肉と玉ねぎの炒め煮 | ふたにく | | にんじん たら | たまねぎ | | さとう てんぷん あぶら | | | 25.0 | 30.8 |
| 1 (木) | ぶどうゼリー | | | | | | ぶどうゼリー | | | | |
| | 牛乳 コッペパン | | ぎゅうにゅう | | | | コッペパン | | | | |
| | ポテトとキャベツのスープ | とりにく | | にんじん パセリ | キャベツ たまねぎ コーン | | じゃがいも あぶら | | | 617 | 762 |
| 2 (金) | チリコンカーン | ふたにく だいず | | ピーマン | たまねぎ | | さとう あぶら | | | 29.2 | 35.9 |
| | オレンジ | | | | オレンジ | | | | | | |

*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。

*小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

学校給食摂取基準

650 830

26.8 34.2

【今月の献立について】

- ◎新入生の歓迎として、人気メニューやデザート等を献立に取り入れています。
- ◎季節の食材として、「たけのこ」「春キャベツ」「アスパラガス」「じゃがいも」等を献立に取り入れています。
- ◎食育の日(毎月19日)の献立として、19日(金)に旬の「春キャベツ」を使用した「春キャベツの甘酢和え」を予定しています。



- ★佐世保産：米・牛乳・にぼし・たまご・たけのこ
- ★長崎県産：とりにく・ふたにく・だいず・かまぼこ・てんぷん・ぶり・わかめ・えのき・ほうれんそう



★お知らせ★
新1年生の給食は、
中学校：10日(水)
小学校：16日(火)
からはじまります。

★お知らせ★
新年度がスタートしました。学校給食は、成長期の子どもたちに必要な栄養をバランスよくとれるように、献立内容を考えています。そして行事食や郷土食など季節を感じるものや、地場産物を使用した献立を取り入れるようにしています。子どもたちひとりひとりの心と体の成長を支えるために、安心・安全で、おいしい給食を給食センター職員一同で提供していきますのでよろしくお願い致します。