

# 令和8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) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	栄養価(中) 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	2群	3群	4群	5群	6群			
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
8 (水)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンパンウーサー パナナ	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり もやし パナナ	米 砂糖 でん粉 春雨	ごま油		749 26.5	800 27.4
9 (木)	牛乳 黒砂糖パン ラビオリのスープ 鶏肉のハーブ焼き アスパラのソテー	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ セロリ 黄ピーマン	黒砂糖パン ラビオリ	オリーブ油		653 31	790 35.3
10 (金)	<b>弁当日</b>									
13 (月)	牛乳 食パン ミートボールと大豆のトマト煮 キャベツとウインナーのソテー 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 トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ	食パン 砂糖 いちごジャム	油		672 28.1	756 30.9
14 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 いわしのおかか煮 浦上そば	油揚げ 豆腐 麦みそ いわし 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう もやし	米 里芋 砂糖	油	煮干し	719 28.6	770 29.5
15 (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 みかん パイン 黄桃	米 麦 じゃがいも カクテルゼリー			746 20.2	797 21.1
16 (木)	牛乳 パーカーハウスパン とうもろこしのスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも 砂糖			643 30.2	771 34.4
17 (金)	牛乳 たけのこごはん 白玉汁 厚焼卵 ごまあえ	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 かまぼこ 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	しめじ もやし たけのこ たまねぎ	米 砂糖 白玉団子	油 ごま	煮干し だし昆布	732 34.8	783 35.7
20 (月)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ パンネのミートソース ミニりんごゼリー	ベーコン 合いびき肉 いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	コッペパン パンネ 砂糖 りんごゼリー			675 21.8	760 30.9
21 (火)	牛乳 ごはん 中華スープ 魚のピリ辛ソース 中華あえ	鶏肉 豆腐 ほき 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが はくさい	米 でん粉 砂糖	油 ごま油		726 31.7	777 32.6
22 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 米粉しゅうまい ピリ辛きゅうり	鶏肉 厚揚げ 米粉しゅうまい	牛乳	にんじん	こんにゃく ごぼう たまねぎ えだまめ しいたけ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	ごま油	煮干し	720 26.9	771 27.8
23 (木)	牛乳 はちみつパン 春野菜シチュー カレー炒め 冷凍黄桃	鶏肉 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん パセリ アスパラガス ピーマン 赤ピーマン	黄ピーマン たまねぎ マッシュルーム キャベツ 黄桃	はちみつパン じゃがいも 砂糖	生クリーム 油		633 26.6	770 30.8
24 (金)	牛乳 ごはん 若竹汁 白身魚フライ 肉と野菜の炒め物	鶏肉 豆腐 ほき 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たけのこ もやし たまねぎ えのきたけ しょうが	米 砂糖	油	煮干し だし昆布	698 33.1	749 34
27 (月)	牛乳 米粉パン 豆乳スープ ツナサラダ	ベーコン 豆乳 米みそ ツナ	牛乳	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ えだまめ キャベツ	米粉パン 砂糖 米粉 じゃがいも	油		620 31.2	757 36.1
28 (火)	牛乳 親子丼 (ごはん) さんまのゆずみそ煮 きんぴら	鶏肉 卵 かまぼこ さんま みそ	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう しいたけ ゆず こんにゃく	米 砂糖 でん粉	油 ごま	煮干し	782 30	833 34.2
30 (木)	牛乳 コッペパン カレーうどん 野菜ソテー オレンジ	鶏肉 ベーコン さつま揚げ	牛乳	にんじん ねぎ 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ オレンジ	コッペパン うどん	油 ごま	煮干し	671 27.6	756 30.4

※ 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。

※ 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。

○佐世保市産の使用食材(予定)

○長崎県産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し パセリ アスパラ

しょうが しいたけ えのき はくさい じゃがいも キャベツ たけのこ  
きゅうり ねぎ たまねぎ

## 入学・進学おめでとう!

入学・進学、おめでとうございます。

新しい出会いや学びがいっぱいの4月が始まりました。  
この1か月はわくわく・ドキドキすること、楽しむことも  
たくさんあると思います。しかし、それに加えて、緊張や心身が  
疲れることもあり、体調を崩しやすい時期です。  
早寝・早起き・朝ごはんの生活習慣を整え、心身ともに健康な  
生活を送っていきましょう!

そして、給食センターからも安心安全でおいしい給食を提供  
し、給食からもみなさんの元気で健康な毎日を応援していきます♪

## 給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう



## 4月の献立について

- 4/15 人気メニューの「ポークカレー」「フルーツカクテル」を実施します。
- 4/17 } 春が旬のたけのこを使用して、「たけのこごはん」や
- 4/24 } 「若竹汁」を実施します。
- 4/23 アスパラ、新じゃがいも、パセリなど春野菜を使用した「春野菜シチュー」を実施します。また、「カレー炒め」にも春キャベツを使用する予定です。

食事マナーを  
守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ち  
があらわれたものです。食事の場が楽しい雰  
囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

