



日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		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)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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	
9 (火)	牛乳 黒砂糖パン ラーメン りんかけ大豆 パナナ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ たけのこ きくらげ パナナ	黒砂糖パン さとう ラーメン かたくりこ		635 26.3
10 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 さばの塩焼き 茎わかめの炒め煮	厚揚げ 麦みそ さば 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ れんこん	こめ さとう	あぶら油	605 22.9
11 (木)	牛乳 コッペパン ジャがいものウインナー煮 春キャベツのソテー チョコ大豆クリーム いちご	ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ 黄ピーマン 春キャベツ 枝豆 いちご	コッペパン ジャがいも さとう	あぶら油 チョコクリーム	645 23.3
12 (金)	牛乳 鶏そぼろ丼 (麦ごはん、鶏そぼろ、 卵そぼろ) つみれ汁	おさかなボール 厚揚げ 鶏ひき肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	はくさい たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ 麦 さとう	あぶら油 ごま	590 27.3
15 (月)	牛乳 ごはん けんちん汁 長崎県産ぶりのレモンソース漬け おひたし	豆腐 厚揚げ ぶり	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう レモン はくさい きゅうり	こめ 里芋 さとう かたくりこ	あぶら油	658 26.3
16 (火)	牛乳 チキンカレー (ごはん) フルーツカクテル	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ みかん缶 黄桃缶	こめ ジャがいも カクテルゼリー	あぶら油	629 18.4
17 (水)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華あえ 冷凍洋梨	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん いら	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり 冷凍洋梨	こめ さとう かたくりこ	あぶら油 ラー油 ごま油	653 26.9
18 (木)	牛乳 はちみつパン 豆乳のポターージュ オムレツ ブロッコリーのソテー ミニりんごゼリー	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 卵 お魚ソーセージ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン もやし	はちみつパン ゼリー ジャがいも かたくりこ	あぶら油	598 28.2
19 (金)	牛乳 わかめごはん (少なめ) 五目うどん いわし天ぷら 春キャベツの甘酢あえ	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう 春キャベツ	こめ うどん さとう	あぶら油	629 23.0
22 (月)	牛乳 ごはん 肉じゃが さんまゆずみそ煮 塩こんぶあえ オレンジ	豚肉 さんま みそ	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ 枝豆 だいこん オレンジ ゆず	こめ ジャがいも さとう	あぶら油	701 26.8
23 (火)	牛乳 コッペパン スパゲティミートソース ツナサラダ (ツナ)	合びき肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ コーン グリンピース レモン	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら油	635 28.6
24 (水)	牛乳 たけのこごはん さといものみそ汁 いか天ぷら ゆかりあえ	鶏肉 厚揚げ 麦みそ いか	牛乳	にんじん いんげん あか 赤しそ	たけのこ はくさい たまねぎ きゅうり	こめ さとう さといも	あぶら油	609 23.5
25 (木)	牛乳 パーカーハウスパン 米粉マカロニのスープ てりやきハンバーグ 野菜ソテー スライスチーズ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ しめじ キャベツ	パーカーハウスパン さとう 米粉マカロニ かたくりこ	あぶら油	612 29.0
26 (金)	牛乳 麦ごはん 親子汁 豚肉と玉ねぎの炒め煮 パナナ	たまご 鶏肉 かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 いら	たまねぎ パナナ	こめ 麦 さとう かたくりこ	あぶら油	608 25.3
30 (火)	牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ チリコンカーン オレンジ	鶏肉 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ コーン オレンジ	コッペパン さとう ジャがいも	あぶら油	624 30.0

*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、産地地産に取り組みしており、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。

*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

学校給食	650
摂取基準	26.8

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。
また、季節の献立として、佐世保産の筍を使用した「たけのこごはん」を24日(水)に実施する予定です。季節の野菜・果物として、グリーンアスパラ、春キャベツ等を取り入れています。
- 16日(火)から小学校1年生の給食がはじまります。
『ごはん、牛乳、チキンカレー、フルーツカクテル』を予定しています。
- 19日(金)は「食育の日」にちなみ、佐世保産のキャベツを使用した「春キャベツの甘酢あえ」を実施する予定です。

今月の食材

佐世保産：パセリ・たけのこ・ほうれん草・いちご

長崎県産：たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ・だいこん・ジャがいも
キャベツ・春キャベツ・きゅうり・しょうが・アスパラガス
えのきたけ・エリンギ

※精白米、牛乳、煮干しは佐世保産を使用しています。

入学・進級おめでとうございます

新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送ることができるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思えます。
今年度もよろしくお願いいたします。

保護者の方へ

給食当番の順番がまわって
きましたら、白衣の洗濯をお願いいたします。また、清潔なマスクの持参もお願いいたします。

給食がはじまります!



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	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	
9 (火)	牛乳 黒砂糖パン ラーメン りんかけ大豆 バナナ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ たけのこ きくらげ バナナ	黒砂糖パン さとう ラーメン かたくりこ		789 32.7
10 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 さばの塩焼き 茎わかめの炒め煮	厚揚げ 麦みそ さば 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ れんこん	こめ さとう	油	804 30.0
11 (木)	牛乳 コッペパン ジャがいものウインナー煮 春キャベツのソテー チョコ大豆クリーム いちご	ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ 黄ピーマン 春キャベツ 枝豆 いちご	コッペパン じゃがいも さとう	油 チョコクリーム	815 28.4
12 (金)	牛乳 鶏そぼろ丼(麦ごはん、鶏そぼろ、 卵そぼろ) つみれ汁 1食小魚	おさかなボール 厚揚げ 鶏ひき肉 卵	牛乳 小魚	にんじん 小松菜 いんげん	はくさい たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ 麦 さとう	油 ごま	766 36.0
15 (月)	牛乳 ごはん けんちん汁 長崎県産ぶりのレモンソース漬け おひたし	豆腐 油揚げ ぶり	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう レモン はくさい きゅうり	こめ 里芋 さとう かたくりこ	油	821 31.4
16 (火)	牛乳 チキンカレー(ごはん) フルーツカクテル	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ みかん缶 黄桃缶	こめ ジャがいも カクテルゼリー	油	801 22.3
17 (水)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華あえ 冷凍洋梨	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん いら	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり 冷凍洋梨	こめ さとう かたくりこ	油 ラー油 ごま油	822 33.2
18 (木)	牛乳 はちみつパン 豆乳のポターージュ オムレツ ブロッコリーのソテー ミニりんごゼリー	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 卵 お魚ソーセージ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン もやし	はちみつパン ゼリー じゃがいも かたくりこ	油	796 36.3
19 (金)	牛乳 わかめごはん(少なめ) 五目うどん いわし天ぷら 春キャベツの甘酢あえ	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ いわし	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう 春キャベツ	こめ うどん さとう	油	817 28.9
22 (月)	牛乳 ごはん 肉じゃが さんまゆずみそ煮 塩こんぶあえ オレンジ	豚肉 さんま みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	こんにゃく たまねぎ 枝豆 だいこん オレンジ ゆず	こめ ジャがいも さとう	油	855 31.3
23 (火)	牛乳 コッペパン スパゲティミートソース ツナサラダ(ツナ)	合びき肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ コーン グリンピース レモン	コッペパン スパゲティ さとう	油	802 35.6
24 (水)	牛乳 たけのこごはん さといものみそ汁 いか天ぷら ゆかりあえ	鶏肉 厚揚げ 麦みそ いか	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 赤しそ	たけのこ はくさい たまねぎ きゅうり	こめ さとう さといも	油	748 28.3
25 (木)	牛乳 パーカーハウスパン 米粉マカロニのスープ てりやきハンバーグ 野菜ソテー スライスチーズ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ しめじ キャベツ	パーカーハウスパン さとう 米粉マカロニ かたくりこ	油	812 37.1
26 (金)	牛乳 麦ごはん 親子汁 豚肉と玉ねぎの炒め煮 バナナ	卵 鶏肉 かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 いら	たまねぎ バナナ	こめ 麦 さとう かたくりこ	油	760 31.0
30 (火)	牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ チリコンカーン オレンジ	鶏肉 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ コーン オレンジ	コッペパン さとう じゃがいも	油	772 37.0
							学校給食 摂取基準	830 34.2

*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。

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。
また、季節の献立として、佐世保産の筍を使用した「たけのこごはん」を24日(水)に実施する予定です。季節の野菜・果物として、グリーンアスパラ、春キャベツ等を取り入れています。
- 10日(水)から中学校1年生の給食開始です。
- 19日(金)は「食育の日」にちなみ、佐世保産のキャベツを使用した「春キャベツの甘酢あえ」を実施する予定です。

今月の食材

佐世保産：パセリ・たけのこ・ほうれん草・いちご



長崎県産：たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ・だいこん・じゃがいも
キャベツ・春キャベツ・きゅうり・しょうが・アスパラガス
えのきたけ・エリンギ



※精白米、牛乳、煮干しは佐世保産を使用しています。

入学・進級おめでとようございます

新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送ることができるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思ひます。今年度もよろしくお願ひいたします。



保護者の方へ

給食当番の順番がまわって
きましたら、白衣の洗濯をお
願ひします。また、清潔なマ
スクの持参も願ひします。

給食がはじまります!

