



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
	菱わかめの炒め煮	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 コッパン		ぎゅうにゅう				コッパン				
12 (金)	じゃがいものウィンナー煮	ウィンナー		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 コッパン		ぎゅうにゅう				コッパン				
	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 コッパン		ぎゅうにゅう				コッパン				
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 コッパン		ぎゅうにゅう				コッパン				
	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。

\*小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

\*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

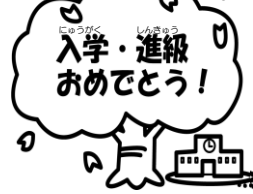
26.8 34.2

### 【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。