

| 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 ごはん マーボー豆腐 ハンサンスー 桃ゼリー | ふたひきにく とうふ あかみそ | ぎゅうにゅう | にんじん いら | たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり | こめ さとう かたくりこ はるさめ ゼリー | あぶら ごまあぶら | 664 26.2 |
| 10 (水) | 牛乳 パーカーハウスパン ビーンズスープ 煮込みハンバーグ キャベツのソテー パナナ | とりにく 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 ハンバーグ | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ パナナ | パーカーハウスパン じゃがいも さとう | あぶら | 598 26.3 |
| 11 (木) | 牛乳 ごはん つみれ汁 厚焼き卵 切干大根の酢の物 いちご | タチウオボール あつあげ むぎみそ たまご | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | たまねぎ えのきたけ しょうが きゅうり きりほしだいこん いちご | こめ さとう | | 587 26.2 |
| 12 (金) | 牛乳 ごはん(少な目) 五目うどん ししゃも磯の香フライ ひじきの炒り煮 | とりにく あぶらあげ さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ いんげん | たまねぎ ごぼう | こめ うどん さとう | あぶら | 634 22.8 |
| 15 (月) | 牛乳 コッペパン ラビオリスープ チリコンカーン オレンジ | ふたひきにく だいず | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん トマト | たまねぎ コーン オレンジ | コッペパン ラビオリ | あぶら | 615 27.9 |
| 16 (火) | 牛乳 ビーフカレー(ごはん) フルーツカクテル | ぎゅうにく | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ みかん もも | こめ じゃがいも ゼリー | あぶら | 643 18.9 |
| 17 (水) | 牛乳 コッペパン スパゲティミートソース 春野菜のツナサラダ(ツナ) | あいびきにく ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | エリンギ たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり | コッペパン スパゲティ さとう | あぶら | 622 28.1 |
| 18 (木) | 牛乳 ごはん 肉じゃが いわしの梅煮 おひたし | ふたにく いわし | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | たまねぎ こんにゃく えだまめ もやし うめ | こめ じゃがいも さとう | あぶら | 657 27.2 |
| 19 (金) | 牛乳 親子丼(まごごはん) お魚コロッケ 春キャベツのかおりあえ | たまご とりにく こうやとうふ おさかなコロッケ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ あおじそ | たまねぎ しいたけ キャベツ | こめ むぎ さとう かたくりこ | あぶら | 618 27.4 |
| 22 (月) | 牛乳 黒砂糖パン 米粉と豆乳のポタージュ オムレツ アスパラのサラダ | とりにく しろいんげんまめ とうにゅう たまご | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ アスパラガス | たまねぎ キャベツ | くろざとうパン じゃがいも こめこ さとう | あぶら | 572 27.1 |
| 23 (火) | 牛乳 たけのこごはん 春雨汁 さばの塩焼き 昆布あえ | とりにく あぶらあげ とうふ さば | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん きぬさや ねぎ | たけのこ たまねぎ きゅうり | こめ さとう はるさめ | あぶら | 590 22.4 |
| 24 (水) | 牛乳 コッペパン ポークビーンズ しらす入りソテー(しらす干し) グレープフルーツ | ふたにく だいず | ぎゅうにゅう しらすほし | にんじん トマト | たまねぎ えだまめ キャベツ コーン グレープフルーツ | コッペパン じゃがいも さとう | あぶら | 605 27.8 |
| 25 (木) | 牛乳 ごはん わかめスープ 焼肉 冷凍洋梨 | うおそうめん ふたにく こめみそ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ピーマン | たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし しょうが ようなし | こめ さとう | あぶら | 626 24.6 |
| 26 (金) | 牛乳 麦入りゆかりごはん 鶏ごぼう汁 長崎県産プリのレモンソースあえ 塩もみきゅうり | あぶらあげ とりにく プリ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ あかじそ | ごぼう たまねぎ こんにゃく レモン きゅうり | こめ むぎ かたくりこ さとう | あぶら | 623 25.6 |
| 30 (火) | 牛乳 ごはん 筑前煮 茎わかめの酢の物 オレンジ | とりにく がんもどき | ぎゅうにゅう くきわかめ | にんじん いんげん | こんにゃく ごぼう きゅうり オレンジ | こめ さといも さとう | あぶら ごまあぶら | 608 20.9 |

*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。

*栄養価は、小学校中学年(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
650
26.8

ごにゅうがく ごしんきゅう
御入学 御進級
おめでとようございます

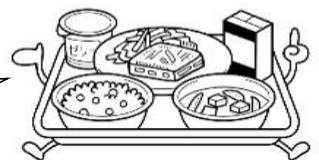


元気いっぱいの新1年生を迎えて、新年度が始まりました。今年度も子どもたちに喜ばれるおいしい給食作りに取り組んでいきます。保護者のみなさまのご協力、ご支援をよろしくお願い申し上げます。

この献立表は、毎月配付します。毎日の献立作りにお役立てください。



1年生は16日(火)から給食が始まります。



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・煮干し・ほうれん草・春キャベツ・パセリ・いちご
- ★長崎県産：お魚コロッケ・大豆・わかめ・茎わかめ・にんじん・ねぎ・たまねぎ・アスパラガス・キャベツ・しょうが・えのきたけ・エリンギ・じゃがいも・きゅうり・麦・切干大根・ひじき・しいたけ
- ★19日(金)は食育の日で長崎県産の「春キャベツ」を使用した献立にしています。
- ★26日(金)の「長崎県産プリのレモンソースあえ」の「プリ」は県産水産物販売推進等緊急対策事業の一つで学校給食に無償提供していただいています。
- ★季節の食材である春キャベツや、アスパラガス、たけのこを使った献立を取り入れています。

| 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 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 | |
| 9 (火) | 牛乳 ごはん マーボー豆腐 パンサンスー 桃ゼリー | ふたひきにく とうふ あかみそ | ぎゅうにゅう | にんじん にはら | たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり | こめ さとう かたくりこ はるさめ ゼリー | あぶら ごまあぶら | 832 32.3 |
| 10 (水) | 牛乳 パーカーハウスパン ビーンズスープ 煮込みハンバーグ キャベツのソテー パナナ | とりにく しろいんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ うすらまめ ハンバーグ | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ パナナ | パーカーハウスパン じゃがいも さとう | あぶら | 795 34.3 |
| 11 (木) | 牛乳 ごはん つみれ汁 厚焼き卵 切干大根の酢の物 いちご | タチウオボール あつあげ むぎみそ たまご | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | たまねぎ えのきたけ しょうが きゅうり きりぼしだいこん いちご | こめ さとう | | 742 32.1 |
| 12 (金) | 牛乳 ごはん(少な目) 五目うどん ししゃも磯の香フライ ひじきの炒り煮 | とりにく あぶらあげ さつまあげ | ぎゅうにゅう ししゃも ひじき | にんじん ねぎ いんげん | たまねぎ ごぼう | こめ うどん さとう | あぶら | 807 28.6 |
| 15 (月) | 牛乳 コッパン ラビオリスープ チリコンカーン オレンジ | ふたひきにく だいす | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん トマト | たまねぎ コーン オレンジ | コッパン ラビオリ | あぶら | 761 34.2 |
| 16 (火) | 牛乳 ビーフカレー(ごはん) フルーツカクテル | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ みかん もも | こめ じゃがいも ゼリー | あぶら | 819 22.9 |
| 17 (水) | 牛乳 コッパン スパゲティミートソース 春野菜のツナサラダ(ツナ) | あいびきにく ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | エリンギ たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり | コッパン スパゲティ さとう | あぶら | 743 33.6 |
| 18 (木) | 牛乳 ごはん 肉じゃが いわしの梅煮 おひたし | ふたにく いわし | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | たまねぎ こんにゃく えだまめ もやし うめ | こめ じゃがいも さとう | あぶら | 833 33.3 |
| 19 (金) | 牛乳 親子丼(麦ごはん) お魚コロッケ 春キャベツのかおりあえ | たまご とりにく こうやどうふ おさかなコロッケ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ あおじそ | たまねぎ しいたけ キャベツ | こめ むぎ さとう かたくりこ | あぶら | 804 34.8 |
| 22 (月) | 牛乳 黒砂糖パン 米粉と豆乳のポタージュ オムレツ アスパラのサラダ | とりにく しろいんげんまめ とうにゅう たまご | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ アスパラガス | たまねぎ キャベツ | くろざとうパン じゃがいも こめこ さとう | あぶら | 721 33.4 |
| 23 (火) | 牛乳 たけのこごはん 春雨汁 さばの塩焼き 昆布あえ | とりにく あぶらあげ とうふ さば | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん きぬさや ねぎ | たけのこ たまねぎ きゅうり | こめ さとう はるさめ | あぶら | 758 27.7 |
| 24 (水) | 牛乳 コッパン ポークビーンズ しらす入りソテー(しらす干し) グレープフルーツ | ふたにく だいす | ぎゅうにゅう しらすぼし | にんじん トマト | たまねぎ えだまめ キャベツ コーン グレープフルーツ | コッパン じゃがいも さとう | あぶら | 747 34.1 |
| 25 (木) | 牛乳 ごはん わかめスープ 焼肉 冷凍洋梨 | うおそうめん ふたにく こめみそ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ピーマン | たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし しょうが ようなし | こめ さとう | あぶら | 787 30.2 |
| 26 (金) | 牛乳 麦入りゆかりごはん 鶏ごぼう汁 長崎県産プリのレモンソースあえ 塩もみきゅうり | あぶらあげ とりにく プリ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ あかじそ | ごぼう たまねぎ こんにゃく レモン きゅうり | こめ むぎ かたくりこ さとう | あぶら | 785 31.2 |
| 30 (火) | 牛乳 ごはん 筑前煮 荻わかめの酢の物 オレンジ | とりにく がんもどき | ぎゅうにゅう くわかめ | にんじん いんげん | こんにゃく ごぼう きゅうり オレンジ | こめ さといも さとう | あぶら ごまあぶら | 770 25.4 |

*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。

| | |
|------|------|
| 学校給食 | 830 |
| 摂取基準 | 34.2 |

ごにゅうがく ごしんきゅう
御入学 御進級
おめでとございます

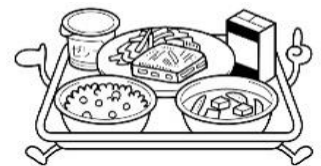


元気いっぱいの新1年生を迎えて、新年度が
始まりました。今年度も子どもたちに喜ばれる
おいしい給食作りに取り組んでいきます。保護
者のみなさまのご協力、ご支援をよろしくお願い
いたします。

この献立表は、毎月配付します。毎日の献立
作りにお役立てください。



1年生は10日(水)から
給食が始まります。



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・煮干し・ほうれん草・春キャベツ・パセリ・いちご
- ★長崎県産：お魚コロッケ・大豆・わかめ・荻わかめ・にんじん・ねぎ・たまねぎ・アスパラガス・キャベツ・しょうが・えのきたけ・エリンギ・じゃがいも・きゅうり・麦・切干大根・ひじき・しいたけ
- ★19日(金)は食育の日で長崎県産の「春キャベツ」を使用した献立にしています。
- ★26日(金)の「長崎県産プリのレモンソースあえ」の「プリ」は県産水産物販売推進等緊急対策事業の一つで学校給食に無償提供していただいています。
- ★季節の食材である春キャベツや、アスパラガス、たけのこを使った献立を取り入れています。