令和6年5月　　# 学校給食予定献立表（B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 体をつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 無機質	体の調子を整える（緑） 3群 ビタミン・無機質	4群	エネルギーのもとになる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	だし類	栄養価（中） エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 (水)	牛乳　米粉パン　野菜スープ ナポリタン　世知原茶マフィン	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン エリンギ	米粉パン スパゲティ 砂糖 世知原茶マフィン	油		865 35.7
7 (火)	牛乳　ごはん　卵スープ 回鍋肉　みかんゼリー	卵 かまぼこ 豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが	米 でん粉 砂糖 みかんゼリー	ごま油		786 30.2
8 (水)	牛乳　胚芽パン　ミネストローネ お魚コロッケ　新玉ねぎのサラダ	ベーコン 大豆 お魚コロッケ	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ セロリ きゅうり コーン	胚芽パン 砂糖	油		753 33.6
9 (木)	牛乳　麦ごはん　肉じゃが クーブイリチー	豚肉 豚ひき肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま油		780 29.8
10 (金)	牛乳　パーカーハウスパン チンゲン菜のスープ 煮込みハンバーグ　ゆでキャベツ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ	パーカーハウスパン 砂糖			759 32.9
13 (月)	牛乳　ごはん　若竹汁 さばのみそ煮　野菜のおかか炒め	鶏肉 豆腐 さば・みそ さつま揚げ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ えのきたけ キャベツ	米	油	煮干し だし昆布	753 32.8
14 (火)	牛乳　ごはん　家常豆腐 リャンバンウースー　甘夏	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ きゅうり もやし 甘夏	米 砂糖 でん粉 春雨	ごま油		780 38.3
15 (水)	牛乳　ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ　オニオンスープ 魚のバーベキューソース カラフルサラダ	鶏肉 ホキ	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ コーン りんご しょうが キャベツ 黄ピーマン	パインパン でん粉 砂糖	油		770 36.5
16 (木)	牛乳　ごはん　中華スープ 肉シュウマイ 野菜のオイスターソース炒め	つくね 豆腐 焼売 豚肉	牛乳	にんじん にら 赤ピーマン アスパラ	たまねぎ ごぼう	米 砂糖	油		750 30.1
17 (金)	牛乳　ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　コンソメスープ ペンネのミートソース オレンジ	ベーコン 合びき肉 ひよこ豆 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン ﾏｯｼｭﾙｰﾑ オレンジ	コッペパン じゃがいも ペンネ 砂糖			808 33.5
20 (月)	牛乳　ごはん うずらの卵入りすまし汁 韓国風焼き鳥　もやしときゅうりのﾅﾑﾙ	鶏肉 うずら卵 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが もやし きゅうり	米 砂糖	ごま油	煮干し だし昆布	808 41.1
21 (火)	牛乳　ごはん　つみれ汁 厚焼卵　なすのそぼろ炒め	トビウオボール 油揚げ 卵 豚ひき肉 米みそ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ しめじ なす しょうが	米 じゃがいも 砂糖		煮干し だし昆布	747 37.8
22 (水)	牛乳　黒砂糖パン　カレーうどん ごま酢和え　グレープフルーツ	豚肉	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン グレープフルーツ	黒砂糖パン うどん 砂糖	ごま	煮干し	751 29.6
23 (木)	牛乳　ごはん　筑前煮 ししゃも磯の香フライ ゆかりあえ	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん いんげん 赤じそ	こんにゃく れんこん ごぼう しいたけ きゅうり	米 さといも 砂糖	油	煮干し	784 28.1
24 (金)	牛乳　コッペパン 米粉と豆乳のポタージュ オムレツ　チリコンカン	鶏肉 豆乳 米みそ 卵 合びき肉 いんげん豆　ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも 米粉			814 40.5
27 (月)	牛乳　ごはん　五目豆 もやしとほうれん草の炒め物 冷凍洋梨	鶏肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	こんにゃく ごぼう 枝豆 もやし 洋梨	米 さといも 砂糖	油	煮干し	818 35
28 (火)	牛乳　ごはん　ぶたすき きびなごカリカリフライ 茎わかめの酢の物	豚肉　豆腐	牛乳 茎わかめ きびなご	にんじん ねぎ	こんにゃく はくさい たまねぎ えのきたけ きゅうり	米 マロニー 砂糖	油 ごま油		849 30.3
29 (水)	牛乳　はちみつパン ラビオリのスープ チーズポテト　アイコトマト	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 パセリ ミニトマト	たまねぎ	はちみつパン ラビオリ じゃがいも			760 32.9
30 (木)	牛乳　麦ごはん　豚汁 ぶりの照り焼き　おひたし	豚肉 厚揚げ 麦みそ ぶり	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	だいこん ごぼう こんにゃく しょうが もやし	米 麦 里芋 砂糖		煮干し	821 36.3
31 (金)	牛乳　レーズンパン 大豆とミートボールのトマト煮 えびカツ 小松菜のサラダ	ミートボール 大豆 えびカツ	牛乳	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ だいこん きゅうり	レーズンパン じゃがいも 砂糖	油		846 37.2

学校給食	830
摂取基準	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。

○佐世保市産の使用食材（予定）

米　牛乳　煮干し　パセリ　なす

○長崎県産の使用食材（予定）

にんじん　たまねぎ　じゃがいも　キャベツ　きゅうり　白菜　アイコトマト　甘夏　しいたけ

新たまねぎ

　新玉ねぎがおいしい時期となりました。新玉ねぎとは、早めに収穫され、出荷された玉ねぎです。日本に玉ねぎが入ってきたのは、明治時代のことです。
　あの独特の辛み成分がおいしさのひみつ。
みずみずしい新玉ねぎは、薄くスライスしたり、かつおぶしとおしょうゆで食べてもおいしいですね。
　給食では、新玉ねぎのサラダやオニオンスープで登場します。

新学期が始まって１か月が経ちます。
そろそろ疲れも出るころ・・・。
朝ごはんをしっかり食べて、頭と体を目覚めさせましょう。