

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 (火)	牛乳 ごはん 若竹汁 白身魚フライ 肉野菜炒め	かまぼこ 豆腐 ホキ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ アスパラガス	たけのこ たまねぎ えのきたけ もやし	米	油	煮干し だし昆布	731 28.7	
9 (水)	牛乳 ポークカレー(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 もも	米 ジャがいも カクテルゼリー			798 20.1	
10 (木)	牛乳 黒砂糖パン コンソメスープ 鶏肉のレモン焼き 野菜のソテー	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ フロッコリー	たまねぎ コーン しめじ レモン	黒砂糖パン 砂糖	油		733 32.9	
11 (金)	牛乳 ごはん 筑前煮 いわしの生姜煮 おひたし	鶏肉 厚揚げ いわし	牛乳	にんじん	たけのこ ごぼう えだまめ きゅうり しいたけ	米 里芋 砂糖		煮干し	851 32	
14 (月)	牛乳 食パン ポークビーンズ キャベツとウィンナーのソテー りんごジャム	豚肉 大豆 ひよこ豆 ウィンナー 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	食パン ジャがいも 砂糖 りんごジャム	油		770 30.2	
15 (火)	牛乳 ごはん 白玉汁 長崎県産あじの塩麴焼き クーフイリチー	鶏肉 かまぼこ あじ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	はくさい しいたけ	米 白玉もち 砂糖	油	煮干し だし昆布	795 38	
16 (水)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー パナナ	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん いら	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		782 27.1	
17 (木)	牛乳 コッペパン 肉団子入り豆乳ポタージュ 春野菜サラダ オレンジ	ミートボール 豆乳	牛乳	にんじん パセリ アスパラガス	はくさい たまねぎ キャベツ コーン オレンジ	コッペパン 砂糖 ジャがいも 米粉	オリーブオイル 油		719 27.9	
18 (金)	牛乳 五目ごはん 豚汁 厚焼卵 ひじきと大豆の炒り煮	鶏肉 豚肉 厚揚げ 麦みそ 卵 油揚げ 大豆	牛乳 干しひじき	にんじん	ごぼう えだまめ こんにゃく しょうが	米 砂糖 里芋 さつまいも	油	煮干し	833 33.8	
21 (月)	牛乳 はちみつパン カレーうどん ツナと野菜の炒め物 ミニゼリー	鶏肉 さつま揚げ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ アスパラガス	たまねぎ ねぎ キャベツ	はちみつパン うどん 砂糖 ミニゼリー	油	煮干し	752 32.0	
22 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 春雨の酢の物	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう えだまめ しいたけ きゅうり	米 里芋 砂糖 春雨	油	煮干し	777 25.6	
23 (水)	牛乳 ごはん 中華スープ 魚のチリソース もやしの中華サラダ	豚肉 ホキ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん ピーマン 赤ピーマン	えのきたけ たけのこ もやし きゅうり 黄ピーマン	米 マロニー でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま		773 31	
24 (木)	牛乳 パーカーハウスパン ABCスープ 煮込みハンバーグ 卵入りソテー	ベーコン ハンバーグ 卵	牛乳	にんじん パセリ フロッコリー	たまねぎ コーン	パーカーハウスパン マカロニ 砂糖 ジャがいも	油		820 34.9	
25 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが 豆腐しゅうまい ゆかりあえ	豚肉 厚揚げ 豆腐しゅうまい	牛乳	にんじん 赤じそ	たまねぎ こんにゃく えだまめ きゅうり	米 ジャがいも 砂糖	油		838 28.9	
28 (月)	牛乳 米粉パン 春味豆乳シチュー 青菜のじゃこソテー オレンジ	鶏肉 豆乳	牛乳 しらす干し	にんじん アスパラガス ほうれん草	たまねぎ キャベツ マッシュルーム しめじ オレンジ	米粉パン ジャがいも 米粉	油		721 32.4	
30 (火)	牛乳 親子丼(ごはん) ししゃもフライ フロッコリーのおひたし	鶏肉 卵 高野豆腐 かまぼこ	牛乳 ししゃも	にんじん フロッコリー	たまねぎ しいたけ えだまめ きゅうり	米 砂糖 でん粉	油	煮干し	857 37.5	

※ 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

○長崎県産の使用食材(予定)

にんじん たまねぎ ジャがいも きゅうり
キャベツ ねぎ アスパラガス しょうが しいたけ
ひじき あじ わかめ

ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい年度がスタートしました。ワクワク、ドキドキの日々が続いていることと思います。生活リズムは整っていますか。

みなさんの給食は、佐世保市学校給食センターで調理されています。佐世保市学校給食センターでは、毎日A献立とB献立の2献立、合計約6000食の給食を作っています。

給食には、成長期のみなさんにとってほしい栄養素や知ってほしい料理・食材が取り入れられています。自分の体を大切に、心を豊かにする食生活を送っていきましょう。