

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	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 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
9 (水)	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 ブロッコリー	たまねぎ コーン しめじ レモン	黒砂糖パン 砂糖	油		733 32.9
10 (木)	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 じゃがいも カクテルゼリー			798 20.1
11 (金)	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 じゃがいも 砂糖 りんごジャム	油		803 33.1
14 (月)	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 しいたけ きゅうり	米 里芋 砂糖		煮干し	851 32
15 (火)	牛乳 ごはん けんちん汁 あじフライ 切干大根の酢の物	豆腐 油揚げ あじ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく 切り干し大根	米 里芋 砂糖	油 ごま	煮干し 昆布	743 25.1
16 (水)	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 ブロッコリー	たまねぎ コーン	パーカーハウスパン マカロニ 砂糖 じゃがいも	油		820 34.9
17 (木)	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
18 (金)	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 じゃがいも 米粉	オリーブオイル 油		719 27.9
21 (月)	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 赤しそ	たまねぎ こんにゃく えだまめ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油		838 28.9
22 (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	730 28.6
23 (水)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ 鮭のオイル焼き チリコンカン	ベーコン 鮭 合ひき肉 ひよこ豆 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 コーン	コッペパン	オリーブオイル		792 39.5
24 (木)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 パンサンズー 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
25 (金)	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 さつまいも ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 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
28 (月)	牛乳 親子丼(ごはん) ししゃもフライ ブ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 ブロッコリー	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
30 (火)	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 じゃがいも 米粉	油		721 32.4

※ 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。

○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 じゃがいも 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。