

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			
1 (木)	教育研究会総会のため給食中止									
2 (金)	牛乳 ごはん 魚そうめん汁 鶏肉のごまみそ焼き きんぴら	お魚パスタ 豆腐 鶏肉 米みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう こんにゃく	米 砂糖	油 ごま	煮干し 出し昆布	736 32.5	787 33.4
7 (水)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 いわしの梅の香揚げ ごま酢あえ	鶏肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ	牛乳 小いわし	にんじん ねぎ ブロッコリー	ごぼう キャベツ	米 砂糖	油 ごま	煮干し	702 28.5	753 29.4
8 (木)	牛乳 胚芽パン コンソメスープ パンネのミートソース 世知原茶マフィン	鶏肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン	胚芽パン パンネ じゃがいも 砂糖 世知原茶マフィン			667 28.3	802 33.0
9 (金)	牛乳 ごはん かきたま汁 さばのみぞれ煮 浦上そぼろ	卵 豆腐 さば 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ だいこん えのきたけ ごぼう もやし	米 でん粉 砂糖		煮干し 出し昆布	718 33.3	769 34.2
12 (月)	牛乳 パインパン チンゲン菜のスープ 鶏肉のハーブ焼き 新たまねぎのサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ エリンギ きゅうり コーン	パインパン 砂糖	オリブオイル		683 29.5	831 33.7
13 (火)	牛乳 ごはん 白玉汁 鮭の塩麹焼き きゅうりとわかめの酢の物	鶏肉 油揚げ 豆腐 鮭	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり	米 白玉団子 砂糖		煮干し 出し昆布	694 37.9	745 38.8
14 (水)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) アスパラのソテー オレンジ	鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ グリーンピース オレンジ	米 麦 じゃがいも	油		728 22.9	779 23.8
15 (木)	牛乳 はちみつパン みそちゃんぽん 昆布サラダ ミニピーチゼリー	豚肉 かまぼこ 米みそ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ もやし きゅうり コーン	はちみつパン ちゃんぽん 砂糖 ミニゼリー	油		611 25.5	748 29.7
16 (金)	牛乳 ピラフ ラビオリのスープ オムレツ ほうれん草のソテー	ベーコン 鶏肉 卵	牛乳	にんじんパセリ ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ 黄ピーマン グリーンピース 枝豆	米 ラビオリ じゃがいも	油		688 29.8	739 30.7
19 (月)	牛乳 米粉パン ミネストローネ 白身魚フライ ドレッシングサラダ	ベーコン ほき	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ セロリ きゅうり コーン	米粉パン じゃがいも 砂糖	油 オリブオイル		654 27.1	791 32.0
20 (火)	牛乳 ごはん 卵と春雨のスープ 豚キムチ炒め 冷凍洋梨	卵 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ 白菜キムチ もやし 洋梨	米 春雨 でん粉	油 ごま油		651 26.3	756 27.2
21 (水)	牛乳 ごはん 五目豆 いわしの生姜煮 野菜炒め	鶏肉 大豆 さつま揚げ いわし	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく れんこん しめじ キャベツ しょうが	米 里芋	油	煮干し	771 31.7	822 32.6
22 (木)	牛乳 黒砂糖パン 豆乳のポタージュ カラフルサラダ 甘夏	ベーコン 白いんげん豆 豆乳 米みそ	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり 枝豆 黄ピーマン 甘夏	黒砂糖パン 砂糖 じゃがいも 米粉	油		603 22.2	740 26.5
23 (金)	牛乳 ごはん つみれ汁 厚焼卵 なすのそぼろ炒め	お魚ボール 卵 かまぼこ 豆腐 豚ひき肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ なす 黄ピーマン しょうが	米 砂糖	油	煮干し 出し昆布	692 34.6	743 35.5
26 (月)	牛乳 パーカーハウスパン カレービーンズ とんかつ ゆでキャベツ 一食ソース	豚肉 大豆 とんかつ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも	油		694 30.2	822 34.4
27 (火)	牛乳 ごはん 新じゃがのそぼろ煮 焼きししゃも 甘酢あえ	豚ひき肉 厚揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん	たまねぎ きゅうり こんにゃく 枝豆	米 じゃがいも 砂糖			717 28.9	768 29.8
28 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 あじの南蛮漬け おひたし	豆腐 油揚げ 麦みそ あじ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし えのきたけ	米 里芋 でん粉 砂糖	油	煮干し	726 31.3	777 32.2
29 (木)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ チーズポテト アイコトマト いちごジャム	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ミニトマト	たまねぎ キャベツ セロリ	コッペパン じゃがいも いちごジャム			673 28.1	758 30.9
30 (金)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 肉シュウマイ 茎わかめの炒め物	豚肉 厚揚げ 赤みそ 肉シュウマイ	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	たまねぎ たけのこ しょうが ごぼう	米 麦 でん粉 砂糖	ごま油		768 29.1	819 30.0

※ 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。

〇佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し なす パセリ 世知原茶マフィン

〇長崎県産の使用食材(予定)

あじ わかめ アイコトマト しょうが ゆで干し大根 エリンギ えのきたけ 豆腐



5月の献立について

- ・新茶の季節に合わせて8日に「世知原茶マフィン」を実施します。お茶の香りや味を楽しみましょう。
- ・旬の食材を活用し、12日に「新たまねぎのサラダ」、27日に「新じゃがのそぼろ煮」を計画しています。
- ・22日に季節の果物「甘夏」、29日に県内産の「アイコトマト」を取り入れています。

新たまねぎ・新じゃがいも



新たまねぎ・新じゃがいもがおいしい時季となりました。春先に収穫される野菜に「新」とつくことが多く、みずみずしく、やわらかいという点が共通しています。新たまねぎは、あの独特の辛み成分がおいしさのひみつ。薄くスライスして水にさらして食べたり、大きめに切って焼いて食べたりするとおいしいですね。また、新じゃがいもは、皮が薄く、よく洗って、皮ごと食べることもできます。煮たり蒸したりすると、ホクホクした食感を楽しめます。