

平成 27 年 4 月 学校給食予定献立表(A) 佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名								だし等	栄養価		
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる				エネルギーの基になる			エネルギー	たんぱく質	
		1 群	2 群	3 群		4 群		5 群	6 群				
7 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 白身魚の磯辺フライ 浦上そばろ	メルルーサ 豆腐 油揚げ 麦みそ 豚ひき肉	牛乳 わかめ 青のり	にんじん いんげん		はくさい ごぼう もやしこんにゃく		こめ 麦 パン粉 小麦粉 小麥粉 砂糖	油 白ごま	煮干	827	32.1	
8 (水)	牛乳 麦ごはん ビーフカレー りんごサラダ 米粉のカップケーキ	牛肉	牛乳	にんじん ブロッコリー		たまねぎ きゅうり りんご グリンピース		こめ 麦 じゃがいも カップケーキ 砂糖	油		883	24.2	
9 (木)	牛乳 米粉パン 千切り野菜のスープ コロッケ スパゲティソテー	鶏肉 合びき肉	牛乳	にんじん パセリ		キャベツ たまねぎ セロリ マッシュルーム グリンピース		米粉パン コロッケ スパゲティ 砂糖	油		785	31.1	
10 (金)	牛乳 ごはん わかたけ汁 焼肉 冷凍黄桃	豚肉 豆腐 かまぼこ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン		冷凍黄桃 たけのこ もやし りんご		キャベツ たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ 砂糖	白ごま	煮干 だし昆布	798	32.5
13 (月)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ キャベツときのこのソテー サンフルーツ	豚肉 ウインナー 大豆	牛乳	にんじん パセリ		たまねぎ キャベツ エリンギ		サンフルーツ しめじ	黒砂糖パン じゃがいも いんげん豆 砂糖 ひよこ豆	油		830	32.9
14 (火)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 いわしの甘露煮 ごま酢あえ	いわし 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草		たまねぎ きゅうり もやしごぼう		こめ 白玉もち 砂糖	白ごま	煮干 だし昆布	802	28.6	
15 (水)	牛乳 ごはん 五目煮 ふんわり野菜揚げ 春雨のピリ辛炒め	鶏肉 天ぷら ふんわり野菜揚げ 焼ちくわ	牛乳 昆布	にんじん ピーマン		だいこん ごぼう もやし きくらげ		こめ じゃがいも 春雨 砂糖	油 ごま油	煮干	838	26.5	
16 (木)	牛乳 パーカーハウスパン 高野豆腐のスー プ 焼きハンバーグ ゆでキャベツ	ハンバーグ 鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草		バナナ たまねぎ		キャベツ	油		821	36	
17 (金)	牛乳 五目ごはん 中華スープ いか天ぷら 甘酢あえ	いか天ぷら 肉だんご 鶏肉 油揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん 葉ねぎ		きゅうり だいこん ごぼう		たまねぎ もやし しめじ	こめ 春雨 砂糖	油 白ごま		853	29.8
20 (月)	牛乳 パインパン カうどん ごまドレッシングサラダ 1食そらまめ	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん アスパラ 赤ピーマン 葉ねぎ		たまねぎ コーン		キャベツ	油 白ごま	煮干	803	28.9	
21 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル オレンジ	豆腐 豚ひき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら		オレンジ もやし しょうが		たまねぎ きゅうり	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		770	27.3
22 (水)	牛乳 ごはん 豚汁 焼きししゃも ひじきと大豆の炒り煮	厚揚げ 豚肉 麦みそ 大豆 鶏肉 天ぷら	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん 葉ねぎ		だいこん しょうが		こめ 里芋 砂糖	ごま油	煮干	791	33.6	
23 (木)	牛乳 コッペパン じゃが芋のベーコン煮 オムレツ ほうれん草のソテー	オムレツ ベーコン (卵乳ナ)	牛乳	ほうれん草 にんじん 赤ピーマン		たまねぎ しめじ コーン		キャベツ グリンピース	油		841	33.2	
24 (金)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮もの きゅうりの南蛮漬け パイナップル ふりか け	絹厚揚げ 天ぷら 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜		きゅうり れんこん こんにゃく パイナップル		だいこん こんにゃく	こめ 砂糖	白ごま ごま油	煮干	774	27.4
27 (月)	牛乳 コッペパン コーンポタージュ ブロッコリーの炒め物 ミニゼリー	鶏肉 ミニウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン パセリ 黄ピーマン ピーマン		たまねぎ キャベツ		コーン	油		831	31.6	
28 (火)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 鮭のバターしょうゆ焼 切干大根の炒め煮	鮭 鶏肉 かまぼこ 天ぷら 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ		ごぼう 切干大根		こんにゃく	こめ 砂糖	バター オリーブ油 ごま油	煮干	804	35.1
30 (木)	牛乳 コッペパン 卵スープ 魚のレモンソース 野菜サラダ イチゴジャ ム	タラ 卵	牛乳	にんじん イチゴジャム		たまねぎ しめじ レモン		キャベツ コーン	油		862	34.6	

学校給食、その願い！

中学生は、体と心がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。食生活に関しても、自ら考え、自分で選ぶことができるように準備を進めていかなければなりません。学校給食では、そんな大切な時期を7つの願いを持ちながらサポートしていきます。

食事の大切さや楽しさを知り、成長期にふさわしい栄養を十分に摂ってほしい！



健康な生活をこれから送っていくための判断力と実践力を培ってほしい！

主食、主菜、副菜をそろえて…



みんなと楽しく食べることができ、互いに助け合える人であってほしい！



今日の佐世保産（予定）

米 牛乳 煮干し パセリ たけのこ
イタリアンパセリ アスパラガス パセリ

今日の長崎県産（予定）

きゅうり 大根 えのきたけ 生しいたけ
エリンギ ねぎ しらす干し ひじき ねぎ

基準値

820kcal

30 g

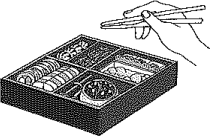
自然の恵みをいただくことのありがたさを常に感じ取れる人であってほしい！



いろいろな人の仕事に感謝し「ありがとう」の気持ちをもてる人であってほしい！



昔から伝えられ、大切にされてきた食文化をぜひ未来に伝えてほしい！



食べ物や食事を通して、自分たちが生きる今の社会をよく知ってほしい！



学校給食の栄養

1日の食事摂取基準などに
対する学校給食の割合

エネルギー	33%
たんぱく質	50%
カルシウム	50%
ビタミンC	33%

献立は、文部科学省から示された「栄養所要量の基準」と「標準食品構成表」に基づいて作成されています。1日に必要な栄養量の1/3がカバーできるように作られていますが、カルシウムなど不足しがちな栄養素については多めに設定されています。