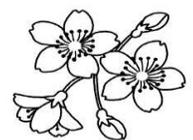


日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						出し類 オイスターソース	栄養価 エネルギー たんぱく質
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (火)	牛乳 カツカレー (ロースカツ) コールスローサラダ	ロースカツ 合びき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	キャベツ りんご	こめ じゃがいも 砂糖	揚げ油	980 26.5
2 (水)	牛乳 たまごパン コーンポタージュ ハンバーグきのこソースかけ りんご	鶏豚ハバーグ 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	りんご クリームコーン えのきたけ マッシュルーム	たまねぎ コーン しめじ	たまごパン じゃがいも 砂糖	油	954 40.9
3 (木)	牛乳 ちらしずし すまし汁 (えび団子入り) さわらの天ぷら かおりあえ きざみのり	さわら天ぷら 豆腐 えび入り団子 ちくわ	牛乳 わかめ のり	にんじん 葉ねぎ	はくさい ごぼう ゆで干し大根 きぬさや	たまねぎ えのきたけ きゅうり	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干し 736 27.4
4 (金)	牛乳 米粉パン タイピーエン コシユマイ 野菜のナッツ炒め	コシユマイ うずら卵 豚肉	牛乳	アスパラ 葉ねぎ にんじん 赤ピーマン	キャベツ たけのこ きくらげ	もやし ヤングコーン	米粉パン 春雨	アーモンド 油 ごま油	オイスターソース 762 34.2
7 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 さばの塩焼き 茎わかめの炒めもの	サバ 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん 茎にんにく 葉ねぎ	もやし だいこん しょうが	こんにゃく ごぼう	こめ さといも 砂糖	ごま油	煮干し 782 32.8
8 (火)	牛乳 ごはん 白玉汁 揚げ魚の甘酢煮 ふりかけ	タラ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	たまねぎ だいこん	はくさい たけのこ	こめ おじゃがもち でん粉 砂糖	油	煮干し 出し昆布 782 31.3
9 (水)	牛乳 食パン ポトフ ブロッコリーのごまドレッシング りんかけ大豆 はっさく いちごジャム	ウインナー 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	はっさく はくさい たまねぎ	キャベツ だいこん コーン	食パン じゃがいも いちごジャム 砂糖 でん粉	白ごま 油	813 30
10 (木)	牛乳 ごはん 野菜わん チキン南蛮 タルタルソース 野菜のソテー	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	キャベツ ごぼう	はくさい しめじ	こめ 小麦粉 砂糖 でん粉	揚げ油 油 タルタルソース	煮干し 出し昆布 836 30.8
11 (金)	牛乳 はちみつパン ポークビーンズ フレンチサラダ りんごのタルト	豚肉 大豆 ベーコン (卵乳なし)	牛乳	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー	たまねぎ コーン	キャベツ	はちみつパン じゃがいも 砂糖 りんごのタルト いんげん豆 ひよこ豆	油	904 31.7
14 (月)	牛乳 わかめごはん ヒカド ししやも磯辺フリッター きんぴら	ぶり	牛乳 ししやも わかめ	にんじん 葉ねぎ	ごぼう だいこん	こんにゃく 枝豆 しょうが	こめ さつまいも 砂糖 でん粉	油	煮干し 出し昆布 804 26.1
16 (水)	牛乳 黒砂糖パン ちゃんぽん ゆで卵 野菜サラダ 一食マヨネーズ	卵 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし きくらげ	たまねぎ きゅうり	黒砂糖パン チョコソース 砂糖	マヨネーズ 油	872 34.8
17 (木)	牛乳 麦ごはん 筑前煮 酢みそあえ しらぬいみかん	鶏肉 厚揚げ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	しらぬい こんにゃく きゅうり しいたけ	キャベツ ごぼう れんこん	こめ 里芋 麦 砂糖	油	煮干し 791 25.8
18 (金)	牛乳 パインパン ラビオリスープ チーズオムレツ じゃがいものソテー 一食ケチャップ	チーズオムレツ ベーコン (卵乳なし)	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	コーン	パインパン じゃがいも ラビオリ		849 32.1
22 (火)	牛乳 ごはん (カレー粉入り) ドライカレー 千切り野菜のスープ ミニトマト ミゼレ	合びき肉 ベーコン (卵乳なし)	牛乳	ミニトマト にんじん	キャベツ コーン	たまねぎ セロリー	こめ いんげん豆 ひよこ豆 ぶどうゼリー	油	827 26.1
23 (水)	牛乳 コッパパン 皿うどん (チャーメン) きびなご天ぷら 中華サラダ	豚肉 いか ちくわ	牛乳 きびなご	にんじん 葉ねぎ パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり	だいこん もやし	コッパパン 中華めん でん粉 砂糖	油 ごま油	820 34.5

★ ご卒業おめでとうございます★
★ 学校給食からのメッセージ ★

今年度も残すところあと1か月になりました。
3年生のみなさんは卒業ですね。
これからもどうぞ元気でがんばってください。



基準値
820kcal
32.0g

その一食が自分をつくる!

私たちの体は食べたものの栄養でつられ、動いています。一食一食を大切に自分の体を健康に保つようにしましょう。

グルメになる必要はありません。朝・昼・夕の食事を規則正しくすることで生活のリズムができます。進級しても、社会人になってもずっと忘れないでくださいね。

食を通した心や気持ちのやりとりを大切にできる人に

ありがとうございます

おいしいものを食べると、人は笑顔になれます。そして食卓の向こう側には、食べ物となった命やたくさんの方の努力、思いを込めて調理する人の気持ちがあります。こうした思いを受けとめ感謝の心を忘れない人でいてください。また料理をつくる立場になった時は、食を通して思いを伝えてほしいと思います。

食べることを通して、世界を見つめる視野を広げる

食事には先人から受け継いだ文化が宿り、調理は身近な科学でもあります。「食」は時に国際的な課題としてもとりあげられます。「食」はとても奥が深いものです。日本の食を知り、世界の食を学ぶことは、とても意義のあることです。様々なことに興味を持ち、視野を広げていくのも楽しいと思います。

今月の佐世保産の食材(予定)

米 牛乳 大根 キャベツ
パセリ ブロッコリー きゅうり
煮干し

今月の長崎県産の食材(予定)

にんじん ねぎ
はくさい えのきたけ
ミニトマト はっさく
しらぬいみかん