平成２８年度　　４ 月　　学校給食献立予定表　　佐世保市立Aブロック小学校

日（曜）	献立名	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー kcal / たんぱく質 g	家庭で食べてほしい食品
7（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう ポークビーンズ こまつなサラダ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ レモン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	638 kcal 28.9g	やさい
8（金）	ごはん　ぎゅうにゅう わかめスープ　バナナ とうふとぶたにくのｵｲｽﾀｰｿｰｽいため	かまぼこ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ　えのきたけ もやし　たけのこ バナナ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	587 kcal 21.9g	いも
11（月）	しょくパン　ぎゅうにゅう コンソメスープ ポテトミートソース　いちごジャム	とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ セロリー	しょくパン じゃがいも いちごジャム	あぶら	646 kcal 22.7g	かいそう
12（火）	ごはん　ぎゅうにゅう みそしる あつやきたまご　ひじきのいりに	あぶらあげ たまご さつまあげ　みそ	ぎゅうにゅう ひじき	はねぎ にんじん いんげん	たまねぎ なす だいこん	こめ さとう		588 kcal 20.3g	きのこ
13（水）	ごはん　ぎゅうにゅう やさいわん しいらフライ　ゆかりあえ	とりにく かまぼこ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい ごぼう　しめじ きゅうり	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	614 kcal 26.6g	にゅうせいひん
14（木）	たまごパン　ぎゅうにゅう きつねうどん しらすぼしいりソテー	あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	たまごパン うどん さとう	あぶら	600 kcal 27.0g	やさい
15（金）	ごはん　ぎゅうにゅう にくじゃが　サンフルーツ やさいとしろきくらげのあえもの	ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ　こんにゃく きゅうり　しろきくらげ サンフルーツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	664 kcal 20.9g	たまご
18（月）	ポークカレー　ぎゅうにゅう （むぎごはん） フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　グリンピース りんご みかん　パイン　もも	こめ　むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら	716 kcal 19.8g	さかな
19（火）	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしときゅうりのナムル	あいびきにく やきどうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ　しょうが もやし きゅうり	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	631 kcal 25.5g	かいそう
20（水）	ごはん　ぎゅうにゅう とりごぼうじる さけのしおやき　ごまあえ	とりにく あぶらあげ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう　こんにゃく しめじ キャベツ　もやし	こめ さとう	ごま	577 kcal 26.3g	いも
21（木）	こめこパン　ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン はるやさいのソテー　オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ　トマト アスパラガス　キャベツ コーン　オレンジ	こめこパン スパゲティ さとう	あぶら	621 kcal 26.1g	まめ
22（金）	おやこどんぶり　ぎゅうにゅう （むぎごはん） きりぼしだいこんのすのもの	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめ　むぎ さとう かたくりこ		605 kcal 23.5g	やさい
25（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう じゃがいものウインナーに ドレッシングサラダ	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり　コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	601 kcal 20.8g	たまご
26（火）	ごはん　ぎゅうにゅう ひょっつるのすいもの さんまかぼすレモンに　おひたし	とうふ かまぼこ さんま	ぎゅうにゅう ひょっつる	はねぎ にんじん ほうれんそう	はくさい えのきたけ もやし	こめ さとう		607 kcal 22.8g	いも
27（水）	たけのこごはん　ぎゅうにゅう すましじる ししゃもフライ　あまずキャベツ	とりにく あぶらあげ とうふ　かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん はねぎ	たけのこ たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま	610 kcal 23.8g	くだもの
28（木）	くろざとうパン　ぎゅうにゅう ミートボールのクリームに いわしのトマトに　もやしのソテー	ミートボール しらはなまめ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ パプリカ	たまねぎ もやし	くろざとうパン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	629 kcal 26.8g	やさい
29（金）	昭和の日								

＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年（３・４年生）の値です。
＊学校給食では、地産地消に取り組んでいます。毎月１９日は食育の日です。１９日には、佐世保市産のきゅうりを使用したもやしときゅうりのナムルを予定しています。

入学・進級 おめでとうございます

１年生の給食は、１８日（月）から始まります。１８日の献立は、子どもたちに人気のカレーライスを予定しています。

歓迎遠足の日は、雨で延期になった場合も給食はありませんので、お弁当の準備をお願いします。

今年度も安心・安全な給食づくりを行っていきます。給食着の洗濯など、ご家庭へお願いをすることもありますが、よろしくお願いいたします。

《佐世保市産》
精白米・牛乳・煮干し
春キャベツ・きゅうり・パセリ
たけのこ（27日）・アスパラガス・なす

《長崎県産》
にんじん・キャベツ・はくさい
ねぎ・だいこん・えのきたけ

あっという間にみんなと同じくらいの背の高さに！

たけのこは１日に 10cm 以上、また時には１ｍ以上も伸びることがあります。ですから、旬の時季はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時季しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味わってみましょう。

平成２８年度　　４ 月　　学校給食献立予定表　　佐世保市立Aブロック中学校

日（曜）	献立名	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
7（木）	コッペパン　牛乳 ポークビーンズ 小松菜サラダ	ぶた肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ キャベツ レモン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	789 kcal 35.4g	やさい
8（金）	ごはん　牛乳 わかめスープ　バナナ 豆腐とぶた肉のｵｲｽﾀｰｿｰｽいため	かまぼこ ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ　えのきたけ もやし　たけのこ バナナ	米 砂糖 かたくり粉	ごま油	705 kcal 26.3g	いも
11（月）	食パン　牛乳 コンソメスープ ポテトミートソース　いちごジャム	とり肉 合びき肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ セロリー	食パン じゃがいも いちごジャム	油	786 kcal 27.2g	かいそう
12（火）	ごはん　牛乳 みそしる 厚焼きたまご　ひじきのいり煮	油あげ 卵 さつまあげ　みそ	牛乳 ひじき	はねぎ にんじん いんげん	たまねぎ なす だいこん	米 砂糖		741 kcal 24.0g	きのこ
13（水）	ごはん　牛乳 野菜わん しいらフライ　ゆかりあえ	とり肉 かまぼこ しいら	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい ごぼう　しめじ きゅうり	米 小麦粉 パン粉	油	774 kcal 32.3g	にゅうせいひん
14（木）	たまごパン　牛乳 きつねうどん しらすぼし入りソテー	油あげ とり肉 かまぼこ	牛乳 しらすぼし	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	たまごパン うどん 砂糖	油	788 kcal 34.7g	やさい
15（金）	ごはん　牛乳 肉じゃが　サンフルーツ 野菜としろきくらげのあえもの	牛肉 さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ　こんにゃく きゅうり　しろきくらげ サンフルーツ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	837 kcal 25.5g	たまご
18（月）	ポークカレー　牛乳 （麦ごはん） フルーツカクテル	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　グリンピース りんご みかん　パイン　もも	米　麦 じゃがいも ゼリー	油	910 kcal 24.1g	さかな
19（火）	ごはん　牛乳 マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル	合びき肉 焼き豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ　しょうが もやし きゅうり	米 かたくり粉 砂糖	油 ごま油	800 kcal 31.3g	かいそう
20（水）	ごはん　牛乳 とりごぼうじる さけの塩焼き　ごまあえ　ヨーグル	とり肉 油あげ さけ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 葉ねぎ	ごぼう　こんにゃく しめじ キャベツ　もやし	米 砂糖	ごま	759 kcal 31.7g	いも
21（木）	米粉パン　牛乳 スパゲティナポリタン 春野菜のソテー　オレンジ	ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ　トマト アスパラガス　キャベツ コーン　オレンジ	米粉パン スパゲティ 砂糖	油	774 kcal 32.0g	まめ
22（金）	親子どんぶり　牛乳 （麦ごはん） 切干大根の酢の物	とり肉 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 切干大根 きゅうり	米　麦 砂糖 かたくり粉		763 kcal 28.7g	やさい
25（月）	コッペパン　牛乳 じゃがいものウインナー煮 ドレッシングサラダ	ウインナー	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり　コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	739 kcal 25.3g	たまご
26（火）	ごはん　牛乳 ひょっつるの吸い物 さんまかぼすレモン煮　おひたし	豆腐 かまぼこ さんま	牛乳 ひょっつる	葉ねぎ にんじん ほうれんそう	はくさい えのきたけ もやし	米 砂糖		762 kcal 27.4g	いも
27（水）	たけのこごはん　牛乳 すましじる ししゃもフライ　甘酢キャベツ	とり肉 油あげ 豆腐　かまぼこ	牛乳 ししゃも	にんじん 葉ねぎ	たけのこ たまねぎ キャベツ	米 砂糖	油 ごま	770 kcal 29.4g	くだもの
28（木）	黒砂糖パン　牛乳 ミートボールのクリーム煮 いわしのトマト煮　もやしのソテー	ミートボール 白花豆 いわし	牛乳	にんじん パセリ パプリカ	たまねぎ もやし	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン	795 kcal 33.2g	やさい
29（金）	昭和の日								

＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。
＊学校給食では、地産地消に取り組んでいます。毎月１９日は食育の日です。１９日には、佐世保市産のきゅうりを使用したもやしときゅうりのナムルを予定しています。

入学・進級
おめでとうございます

新しい１年が始まりました。
今年度も安心・安全な給食づくりを行っていきます。給食着の洗濯など、ご家庭へお願いをすることもありますが、よろしくお願いいたします。
歓迎遠足の日は、雨で延期になった場合も給食はありませんので、お弁当の準備をお願いします。

《佐世保市産》
精白米・牛乳・煮干し
春キャベツ・きゅうり・パセリ
たけのこ（27日）・アスパラガス・なす

《長崎県産》
にんじん・キャベツ・はくさい
ねぎ・だいこん・えのきたけ

あっという間にみんなと同じくらいの背の高さに！

たけのこは１日に 10cm 以上、また時には１ｍ以上も伸びることがあります。ですから、旬の時季はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時季しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味わってみましょう。