



日付 曜日	こんだてめい		お も な は た ら き と ざ い り ょ う め い							エネルギー たんぱく質
			からだをつくる		体の調子をととのえる			エネルギーのもとになる		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		無機質	炭水化物	脂質	
7 (木)	ごはん ぶたじる さんまのかぼす煮	ぎゅうにゅう いそびたし	ぶたにく あつあげ みそ さんまかぼすに	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ブロッコリー	だいこん ごぼう きゅうり	こんにゃく しょうが	こめ じゃがいも さとう		686 25.5
8 (金)	むぎごはん ビビンバ（やきにく、 チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ナムル、きんしたまご	ぶたにく きんしたまご みそ けいにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが もやし たまねぎ	おろしにんにく コーン クリームコーン	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	620 24.4
11 (月)	こめこパン スパゲティナポリタン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう あまなつ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ	キャベツ コーン あまなつ	パン さとう スパゲティ	あぶら	625 25.4
12 (火)	ごはん かきたまじる うらかみそぼろ	ぎゅうにゅう いわしのうめに	けいにく たまご 赤かまぼこ いわしのうめに	ぎゅうにゅう てんぷら	にんじん ねぎ インゲン	たまねぎ ごぼう もやし	こんにゃく	こめ でんぷん さとう	あぶら	633 26.9
13 (水)	パインパン まめのポターージュ ししゃもいそベフリッター	ぎゅうにゅう ゆかりあえ	けいにく 白いんげん	ぎゅうにゅう ししゃもフリッター	にんじん パセリ	たまねぎ	キャベツ	パン じゃがいも	あぶら	632 24.1
14 (木)	ごはん ちゅうかスープ とうふのかんこくふういため	ぎゅうにゅう オレンジ	とびうおボール ぶたひきにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ニラ	たまねぎ もやし	おろしにんにく オレンジ	こめ はるさめ さとう でんぷん	あぶら	621 27.6
15 (金)	ごはん 肉じゃが きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん インゲン	たまねぎ こんにゃく きりぼしだいこん	きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	631 19.6
18 (月)	むぎごはん ポークカレー	ぎゅうにゅう 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 りんごピューレ みかん（缶） パイン（缶）	おろしにんにく もも（缶）	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	689 18.6
19 (火)	ごはん みそしる ごまあえ	ぎゅうにゅう さばのしおやき	あつあげ みそ さばしおやき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ アスパラ	だいこん ごぼう	たまねぎ キャベツ	こめ さといも さとう	ごま	628 26.3
20 (水)	コッペパン ビーフンじる ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう さわらのてんぷら	ぶたにく さわらてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ コーン	もやし	パン ビーフン	あぶら	620 26.2
21 (木)	たけのこごはん すましじる おひたし	ぎゅうにゅう とりのてりやき ミニピーチゼリー	あぶらあげ とうふ 赤かまぼこ てりやきチキン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たけのこ たまねぎ	ごぼう キャベツ	こめ さとう ゼリー		600 23.7
22 (金)	ごはん マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ナムル	ぶたひきにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	しょうが きゅうり	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	655 27.4
25 (月)	くろざとうパン ラビオリスープ ポテトミートソース	ぎゅうにゅう オレンジ	ぶたにく ラビオリ あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい	オレンジ	パン じゃがいも さとう	あぶら	624 22.5
26 (火)	むぎごはん おやこどん あますきゃベツ	ぎゅうにゅう コーンしゅうまい	けいにく たまご 赤かまぼこ コーンしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ	キャベツ	こめ むぎ でんぷん さとう		632 25.2
27 (水)	コッペパン ごもくうどん バナナ	ぎゅうにゅう ひじきサラダ	けいにく あぶらあげ てんぷら	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン	バナナ	パン なまめん さとう	あぶら	646 25.9
28 (木)	ごはん ふくめに	ぎゅうにゅう ごますあえ	けいにく てんぷら だいず	ぎゅうにゅう	にんじん インゲン	じゃがいも もやし	ごぼう きゅうり こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	621 22.4

給食をとおして、こんなことを学びましょう！

- ① 楽しい給食
給食は、みんなで楽しく会話をしながらいただきます。
- ② 栄養のバランスのとれた食事
給食の献立から栄養のバランスについて考え、すききらいしないで食べましょう。
- ③ 地場産物や郷土料理に関心を持ちましょう。
給食では、国産、県内産、佐世保産をなるべく使うようにしています。
- ④ 食べ物を大切にすること
食べ物を大切にし、食べ物の生産などに関わる人々へ感謝する気持ちを持ちましょう。
「いただきます」「ごちそうさま」は、心をこめて。



<4月の佐世保産品> *予定です。
米 牛乳 きゅうり パセリ たけのこ ほうれんそう アスパラ
<4月の長崎県産品>
にんじん キャベツ 白菜 ねぎ 大根 エリンギ だいず ひじき 煮干し



*新一年生の給食は、4月18日（月）からです。

18日はパンの日ですが、1年生の給食開始にあわせ、「麦ごはん、牛乳、ポークカレー、フルーツカクテル」にしています。

朝ごはんで脳がめざめる！

朝ごはんは、寝ている間に不足したエネルギーを脳や体に補給する以外にも視覚・きゅう覚・味覚などの五感を使うことで脳を刺激して目覚めさせるなどの効果があります。

朝ごはんをぬくと頭がぼーっとしたりイライラしたりして授業に集中できなくなってしまいます。毎年行われる全国学力・学習状況調査でも、毎日朝ごはんを食べる人の平均正答率は食べていない人に比べ、高くなっています。

授業に集中して取り組むためにも、朝ごはんをしっかり食べて脳を目覚めさせましょう。





平成28年4月 学校給食献立表

佐世保市立Bブロック中学校

日付曜	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
7 (木)	ごはん ぶた汁 さんまのかぼす煮	豚肉 あつあげ みそ さんまかぼす煮	牛乳 のり	にんじん ねぎ ブロッコリー	大根 ごぼう きゅうり	こんにゃく しょうが	米 じゃがいも 砂糖	864 30.8
8 (金)	麦ごはん ビビンバ(焼き肉, ナムル, 錦糸卵) チンゲンサイのスープ	豚肉 錦糸卵 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが もやし たまねぎ	おろしにんにく コーン クリームコーン	米 麦 砂糖	785 29.6
11 (月)	米こパン スパゲティナポリタン フレンチサラダ	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ	キャベツ コーン あまなつ	パン 砂糖 スパゲティ	786 31.4
12 (火)	ごはん かきたま汁 浦上そば	鶏肉 卵 赤かまぼこ いわしの梅煮	牛乳 てんぷら	にんじん ねぎ インゲン	たまねぎ ごぼう もやし	こんにゃく	米 でんぷん 砂糖	796 32.6
13 (水)	パインパン 豆のポタージュ ししゃもいそべフリッター	鶏肉 白いんげん	牛乳 ししゃもフリッター	にんじん パセリ	たまねぎ	キャベツ	パン じゃがいも	828 30.4
14 (木)	ごはん 中華スープ 豆腐の韓国風炒め	とびうおボール 豚ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう ニラ	たまねぎ もやし オレンジ	おろしにんにく	米 はるさめ 砂糖 でんぷん	782 33.8
15 (金)	ごはん 肉じゃが 切り干し大根のすのもの	豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん インゲン	たまねぎ こんにゃく 切り干し大根	きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	797 23.7
18 (月)	麦ごはん ポークカレー フルーツカクテル	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんごピューレ みかん(缶) パイン(缶)	おろしにんにく もも(缶)	米 麦 じゃがいも カクテルゼリー	875 22.7
19 (火)	ごはん みそ汁 ごまあえ	あつあげ みそ さば塩焼き	牛乳	にんじん ねぎ アスパラ	大根 ごぼう	たまねぎ キャベツ	米 さといも 砂糖	774 30.0
20 (水)	コッペパン ビーフンじる ほうれんそうのソテー	豚肉 さわら天ぷら	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ コーン	もやし	パン ビーフン	753 30.7
21 (木)	たけのこごはん すまし汁 おひたし	油あげ 豆腐 赤かまぼこ てりやきチキン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ ブロッコリー	たけのこ たまねぎ	ごぼう キャベツ	米 砂糖 ゼリー	770 30.1
22 (金)	ごはん マーボー豆腐 ナムル	豚ひき肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しょうが きゅうり	しょうが きゅうり	米 砂糖 でんぷん	837 33.8
25 (月)	黒砂糖パン ラビオリスープ ポテトミートソース	豚肉 ラビオリ 合いびき肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい	オレンジ	パン じゃがいも 砂糖	786 27.3
26 (火)	麦ごはん 親子どん 甘酢きゃべツ	鶏肉 卵 赤かまぼこ コーンしゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	キャベツ	米 麦 でんぷん さろろ	811 31.3
27 (水)	コッペパン ごもくうどん バナナ	鶏肉 油あげ てんぷら	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン	バナナ	パン なまめん 砂糖 イチゴジャム	780 30.1
28 (木)	ごはん 含め煮	鶏肉 てんぷら だいず	牛乳	にんじん インゲン	じゃがいも もやし ごぼう きゅうり こんにゃく	ごぼう きゅうり こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	784 27.2

給食をとおして、こんなことを学びましょう！

＊中学新一年生の給食は、4月8日（金）からです。

① 楽しい給食

給食は、みんなで楽しく会話をしながらいただきます。

② 栄養のバランスのとれた食事

給食の献立から栄養のバランスについて考え、すききらいしないで食べましょう。

③ 地場産物や郷土料理に関心を持ちましょう。

給食では、国産、県内産、佐世保産をなるべく使うようにしています。

④ 食べ物を大切にすること

食べ物を大切に、食べ物の生産などに関わる人々へ感謝する気持ちを持ちましょう。
「いただきます」「ごちそうさま」は、心をこめて。

＊18日(月)は通常パンですが、小学1年生の給食開始にあわせ、「麦ごはん、ポークカレー、フルーツカクテル」にしています。



朝ごはんで脳がめざめる！

朝ごはんは、寝ている間に不足したエネルギーを脳や体に補給する以外にも視覚・きゅう覚・味覚などの五感を使うことで脳を刺激して目覚めさせるなどの効果があります。

朝ごはんをぬくと頭がぼーっとしたりイライラしたりして授業に集中できなくなってしまう。毎年行われる全国学力・学習状況調査でも、毎日朝ごはんを食べる人の平均正答率は食べていない人に比べ、高くなっています。

授業に集中して取り組むためにも、朝ごはんをしっかり食べて脳を目覚めさせましょう。



＜4月の佐世保産品＞ ＊予定です。
米 牛乳 きゅうり パセリ たけのこ ほうれんそう アスパラ
＜4月の長崎県産品＞
にんじん キャベツ 白菜 ねぎ 大根 エリンギ だいず ひじき 煮干し

