平成 28 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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質
7 (木)	牛乳　ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　千切り野菜のスープ　ｺﾛｯｹ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｿﾃｰ	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 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ ｺﾛｯｹ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 砂糖	油		834 30.1
8 (金)	牛乳　ごはん　麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル　バナナ	豆腐 豚ひき肉 赤みそ	牛乳	にんじん　にら	バナナ　たまねぎ もやし　きゅうり しょうが	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		812 26.5
11 (月)	牛乳　米粉パン　力うどん（もちいなり） 甘酢あえ　一食豆	鶏肉 かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　きゅうり だいこん	米粉パン うどん 餅いなり 砂糖　えんどう豆		煮干し	771 32.4
12 (火)	牛乳　ごはん　みそ汁　魚の唐揚げ 浦上そぼろ	ﾀﾗ　薄揚げ 豆腐 麦みそ 豚ひき肉	牛乳 わかめ	にんじん　いんげん	はくさい　ごぼう もやし　こんにゃく しょうが	こめ でん粉 砂糖	油	煮干し	800 33
13 (水)	牛乳　麦ごはん　春雨ｽｰﾌﾟ　ししゃもﾌﾗｲ にんにくの芽の炒め物	ﾀﾁｳｵﾎﾞｰﾙ	牛乳 ししゃも	にんじん　ﾆﾝﾆｸの芽 ほうれん草 赤ピーマン	たまねぎ　キャベツ たけのこ	こめ 麦 春雨 砂糖	油		746 28.1
14 (木)	牛乳　ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ　じゃが芋のﾍﾞｰｺﾝ煮 カラフルサラダ　オレンジ	ﾍﾞｰｺﾝ(卵乳ﾅｼ)	牛乳	にんじん　赤ピーマン	たまねぎ　オレンジ キャベツ　しめじ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　コーン 枝豆　黄ピーマン	ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ じゃがいも 砂糖	油		844 27.3
15 (金)	牛乳　ごはん　豚汁　鮭の塩焼き 野菜の煮浸し	鮭　薄揚げ 厚揚げ 豚肉　かつお節 麦みそ	牛乳	にんじん　葉ねぎ	はくさい　だいこん こんにゃく　ごぼう しめじ　しょうが	こめ 里芋		煮干し	768 34.6
18 (月)	牛乳　黒砂糖ﾊﾟﾝ　大豆とﾐｰﾄﾎﾞｰﾙのﾄﾏﾄ煮 ｱｽﾊﾟﾗのｻﾗﾀﾞ　ｻﾝﾌﾙｰﾂ	大豆 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ	牛乳	ﾄﾏﾄ　にんじん アスパラ	ｻﾝﾌﾙｰﾂ　たまねぎ キャベツ　きゅうり コーン	黒砂糖ﾊﾟﾝ じゃがいも 砂糖	油		816 31.6
19 (火)	牛乳　ポークカレー　コールスローサラダ ぶどうｾﾞﾘｰ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　キャベツ りんご	こめ じゃがいも ぶどうｾﾞﾘｰ 砂糖	油		883 22
20 (水)	牛乳　ごはん　白玉団子汁　さんまの梅煮 ひじきの炒り煮	さんま 豆腐　天ぷら 鶏肉　薄揚げ かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　ごぼう コーン	こめ 白玉 砂糖	油	煮干し だし昆布	852 30.6
21 (木)	牛乳　ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　高野豆腐のスープ オムレツ　チリコンカン	ｵﾑﾚﾂ 鶏肉 合びき肉 高野豆腐	牛乳	にんじん　ほうれん草	たまねぎ　しめじ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ いんげん豆 ひよこ豆	油		836 36.1
22 (金)	牛乳　麦ごはん　野菜わん すり身カツ　茎わかめの酢の物	すりみカツ うずら卵 赤ｶﾏﾎﾞｺ	牛乳 茎わかめ	にんじん　小松菜	キャベツ　だいこん はくさい　ごぼう	こめ 麦 砂糖	油 ごま油	煮干し だし昆布	741 26.3
25 (月)	牛乳　ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　卵ｽｰﾌﾟ　魚のﾚﾓﾝｿｰｽ 野菜サラダ	ﾀﾗ 卵	牛乳	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　にんじん ｲﾀﾘｱﾝﾊﾟｾﾘ	たまねぎ　キャベツ しめじ　レモン	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ でん粉 砂糖	油		795 35.1
26 (火)	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　キャベツ たまねぎ　たけのこ もやし　えのきたけ りんご　しょうが	こめ 砂糖		煮干し だし昆布	797 32.6
27 (水)	牛乳　ごはん　五目豆　厚焼卵 きゅうりの南蛮漬け	厚焼卵 厚揚げ 大豆 豚肉	牛乳	にんじん　ｷﾇｻﾔ	きゅうり　こんにゃく れんこん	こめ 里芋 砂糖	ごま油	煮干し	850 34.3
28 (木)	牛乳　食パン　コーンポタージュ ほうれん草のｿﾃｰ　ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ(生)　ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ	鶏肉	牛乳	ﾎｳﾚﾝ草　にんじん 赤ピーマン　パセリ	ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ　たまねぎ キャベツ　コーン	食パン じゃがいも ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ	油		848 30
									基準値 820 30.0

学校給食、その願い！

中学生時代は、体と心がぐんと成長し、大人へ近づく時期です。食生活に関しても、自ら考え、自分で選ぶことのできるように準備をしていかなければなりません。学校給食では、そんな大切な時期のみなさんを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とってほしい！



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！



みんなと楽しく食べることができ、互いに助け合えることができる人であってほしい！



自然の恵みをいただくことのありがたさを常に感じと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」の気持ちが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理解し、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！



佐世保産の食材（予定）

米　牛乳　煮干し　アスパラ
たけのこ　パセリ　きゅうり
イタリアンパセリ

県内産の食材（予定）

キャベツ　にんじん　だいこん　ねぎ
はくさい　えのきたけ　ひじき