

日 (曜)	献立名	からだをつくる (赤)		からだの調子を整える (緑)		熱や力になる (黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 たんぱく質 炭水化物	6群 脂肪		
7 (金)	ごはん チンゲンさいのスープ やきにく	とりにく ぎゅうにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ コーン もやし キャベツ りんご しょうが	こめ さとう	あぶら	649 kcal 23.3g	こざかな
10 (月)	くろざとうパン だいずとウイナーのトマトに じゃこサラダ ぼうチーズ	ウイナー だいず	ぎゅうにゅう しらすほし チーズ	にんじん パプリカ トマト	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	608 kcal 25.8g	かいそう
11 (火)	ごはん つみれじる やさいのおかかいため	あじ あつあげ むぎみそ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しょうが もやし ジュシーフルーツ	こめ	あぶら	630 kcal 25.5g	にゅうせいひん
12 (水)	ごはん けんちんじる しいらフライ ゆかりあえ	とうふ あぶらあげ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	こんにゃく ごぼう きゅうり あかじそ	こめ さといも パンこ こむぎこ	あぶら	597 kcal 24.4g	くだもの
13 (木)	パーカーハウスパン コーンシチュー にこみハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく しろいんげんまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	コーン たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン さとう じゃがいも	あぶら	640 kcal 27.6g	やさい
14 (金)	むぎごはん やさいわん いわしのみそれに ひじきのいりに オレンジ	とりにく とうふ かまぼこ いわし さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう いんげん	はくさい ごぼう オレンジ	こめ おおむぎ さとう	あぶら	605 kcal 25.3g	いも
17 (月)	ポークカレー (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 じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	718 kcal 19.8g	やさい
18 (火)	ごはん マーボーとうふ もやしときゅうりのナムル	あいびきにく やきとうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	633 kcal 25.9g	くだもの
19 (水)	ごはん みそじる さわらのてんぷら おひたし	あぶらあげ むぎみそ さわら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら	658 kcal 22.7g	たまご
20 (木)	コッペパン ラーメン バナナ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	もやし たまねぎ コーン バナナ	コッペパン ラーメン さとう かたくりこ		630 kcal 27.6g	さかな
21 (金)	ごはん にくじゃが きりぼしだいこんのすのもの	ぶたにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	665 kcal 22.8g	にゅうせいひん
24 (月)	コッペパン こめこととうにゅうのポタージュ オムレツ はるやさいサラダ	とりにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン はるキャベツ アスパラガス きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう こめこ	あぶら	625 kcal 28.4g	くだもの
25 (火)	ごはん はるさめじる さばのみそに きんぴら	えそ いとより さば	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし ごぼう れんこん	こめ はるさめ さとう	あぶら	636 kcal 23.4g	こざかな
26 (水)	おやこどんぶり? (むぎごはん) わかめときゅうりのすのもの	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら	585 kcal 22.5g	さかな
27 (木)	しょくパン せんぎりやさいのスープ チーズポテト れいとうおうとう	とりにく ウイナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー もも	しょくパン じゃがいも	マーガリン	600 kcal 23.2g	まめ
28 (金)	たけのごはん すましじる いわしてんぷら あますあえ	とりにく とうふ あぶらあげ かまぼこ いわし	ぎゅうにゅう	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	627 kcal 23.9g	かいそう

* 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おり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

《佐世保市産》

精白米・牛乳・煮干し・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・パセリ・たけのこ・れんこん

《長崎県産》

にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・大根・アスパラガス・エリンギ・しいたけ・わかめ・大豆・ジュシーフルーツ

使用予定



入学・進級
おめでとうございます!

今年度も、子どもたちの健やかな成長を目指して、学校給食づくりに努めます。各ご家庭のご協力をお願いいたします。
1年生の給食は、4月17日(月)からです。子どもたちに人気があるカレーライスの献立で始まります。また、歓迎遠足の日も雨天時でも、給食はありませんのでご注意ください。

給食がはじまります!



保護者の方へ

給食当番の順番がまわって
きましたら、白衣の洗濯をお願いいたします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。



日 (曜)	献立名	からだをつくる (赤)		からだの調子を整える (緑)		ねつちから 熱や力になる (黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 たんぱく質豊富な炭水化物	6群 脂肪		
7 (金)	ごはん チンゲン菜のスープ 焼き肉	とりにく ぎゅうにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ コーン もやし キャベツ りんご しょうが	こめ さとう	あぶら	823 kcal 28.4g	こざかな
10 (月)	黒砂糖パン だいずとウィンナーのトマト煮 じゃこサラダ 棒チーズ	ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし チーズ	にんじん パプリカ トマト	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	802 kcal 32.6g	かいそう
11 (火)	ごはん つみれ汁 厚焼き卵 野菜のおかか炒め ジュース-フルーツ	あじ あつあげ むぎみそ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しょうが もやし ジュース-フルーツ	こめ	あぶら	791 kcal 31.2g	にゅうせいひん
12 (水)	ごはん けんちん汁 しいらフライ ゆかりあえ	とうふ あぶらあげ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	こんにやく ごぼう きゅうり あかじそ	こめ さといも パンこ こむぎこ	あぶら	768 kcal 29.5g	くだもの
13 (木)	パーカーハウスパン コーンシチュー 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく しろういげんまめ ふたにく	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	コーン たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン さとう じゃがいも	あぶら	869 kcal 37.0g	やさい
14 (金)	麦ごはん やさいわん いわしのみぞれ煮 ひじきの炒り煮 オレンジ	とりにく とうふ かまぼこ いわし さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう いんげん	はくさい ごぼう オレンジ	こめ おおむぎ さとう	あぶら	760 kcal 30.7g	いも
17 (月)	ポークカレー (ごはん) フルーツカクテル	ふたにく	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 じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	913 kcal 24.1g	やさい
18 (火)	ごはん マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル	あいびきにく やきとうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	803 kcal 31.8g	くだもの
19 (水)	ごはん みそ汁 さわらの天ぷら おひたし	あぶらあげ むぎみそ さわら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら	786 kcal 25.5g	たまご
20 (木)	コッペパン ラーメン りんかけ大豆 バナナ	ふたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	もやし たまねぎ コーン バナナ	コッペパン ラーメン さとう かたくりこ		783 kcal 34.0g	さかな
21 (金)	ごはん 肉じゃが 切り干し大根の酢の物	ふたにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	843 kcal 28.1g	にゅうせいひん
24 (月)	コッペパン 米粉と豆乳のポタージュ オムレツ 春野菜サラダ	とりにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン はるキャベツ アスパラガス きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう こめこ	あぶら	765 kcal 34.1g	くだもの
25 (火)	ごはん 春雨汁 さばのみそ煮 きんぴら	えそ いとより さば	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし ごぼう れんこん	こめ はるさめ さとう	あぶら	807 kcal 32.1g	こざかな
26 (水)	親子丼 (麦ごはん) わかめときゅうりの酢の物 一食豆	たまご とりにく かまぼこ だいず えんどうまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり	こめ おおむぎ さとう かたくりこ		777 kcal 29.6g	さかな
27 (木)	食パン せん切り野菜のスープ チーズポテト 冷凍黄桃 りんごジャム	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー もも	しょくパン じゃがいも りんごジャム	マーガリン	765 kcal 28.3g	まめ
28 (金)	たけのごはん すまし汁 いわし天ぷら 甘酢あえ	とりにく とうふ あぶらあげ かまぼこ いわし	ぎゅうにゅう	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	774 kcal 29.8g	かいそう

*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おり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

《佐世保市産》

精白米・牛乳・煮干し・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・パセリ・たけのこ・れんこん

《長崎県産》

にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・大根・アスパラガス・エリンギ・しいたけ・わかめ・大豆・ジュース-フルーツ

使用予定



入学・進級
おめでとうございます！



今年度も、子どもたちの健やかな成長を目指して、学校給食づくりに努めます。各ご家庭のご協力をお願いいたします。



学校給食の7つの目標

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。