平成 30 年　3 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						だし類	栄養価（小）	栄養価（中）
		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	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質
1 (木)	牛乳　ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ　ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 煮込みハンバーグ　ｷｬﾍﾞﾂのｿﾃｰ　ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん　パセリ	キャベツ　たまねぎ ｸﾘｰﾑｺｰﾝ	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ じゃがいも 砂糖	油		742 33.9	882 38.2
2 (金)	牛乳　ちらしずし　すまし汁 野菜のふんわり揚げ　ごまあえ　きざみのり	野菜のふんわり揚げ えび団子 豆腐 ちくわ	牛乳 のり	にんじん　葉ねぎ ｷﾇｻﾔ	たまねぎ　キャベツ きゅうり　ごぼう 切り干し大根	こめ 砂糖	油 白ごま	煮干 だし昆布	691 22.1	727 22.7
5 (月)	牛乳　たまごパン 中華スープ　皿うどん（１食チャーメン）	豆腐 とり肉だんご 天ぷら 豚肉	牛乳	にら　にんじん	たまねぎ　もやし キャベツ　きくらげ	たまごﾊﾟﾝ ﾁｬｰﾒﾝ でん粉	油		687 28.4	787 31.8
6 (火)	牛乳　ごはん　みそ汁 白身魚と野菜の甘酢あん	ホキ 豆腐 麦みそ 薄揚げ	牛乳	ピーマン　にんじん 葉ねぎ　赤ピーマン	たまねぎ　だいこん はくさい　きくらげ 黄ピーマン	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干	717 29	771 29.9
7 (水)	牛乳　ごはん　家常豆腐　厚焼卵 もやしときゅうりのナムル	厚揚げ 厚焼卵 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　もやし きゅうり　たけのこ しょうが	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		787 29.6	841 30.5
8 (木)	牛乳　ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　マロニースープ 野菜コロッケ　カラフルサラダ	うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん　赤ピーマン	キャベツ　たまねぎ はくさい　枝豆 黄ピーマン	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 野菜コロッケ マロニー 砂糖	油		766 26.8	859 29.6
9 (金)	牛乳　赤飯　白玉団子汁　ﾁｷﾝ南蛮 ゆで野菜　ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ	とり肉 かまぼこ(赤)	牛乳	にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 葉ねぎ	たまねぎ　キャベツ ごぼう　コーン	こめ　小麦粉 小豆　でん粉 白玉 砂糖	ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 油 黒ごま	煮干 だし昆布	863 31.4	899 32
12 (月)	牛乳　米粉パン　ポークビーンズ ほうれん草のｿﾃｰ　りんごのタルト	豚肉 大豆	牛乳	ﾎｳﾚﾝ草　にんじん ピーマン　パセリ 赤ピーマン	たまねぎ　黄ピーマン	米粉ﾊﾟﾝ　砂糖 じゃがいも りんごのタルト ひよこ豆　いんげん豆	油		683 27.9	811 32.8
13 (火)	牛乳　ごはん　野菜わん さばのみそ煮　茎わかめの炒めもの	さば味噌煮 とり肉 赤ｶﾏﾎﾞｺ 天ぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん　ﾎｳﾚﾝ草	はくさい　ごぼう こんにゃく　もやし しめじ	こめ 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	768 32.2	822 33.1
15 (木)	牛乳　黒砂糖パン　卵ｽｰﾌﾟ　ししゃもﾌﾗｲ ドレッシングサラダ	卵	牛乳 ししゃもフライ	にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ しめじ　きゅうり コーン	黒砂糖ﾊﾟﾝ 砂糖 でん粉	油		628 25.9	777 30.3
16 (金)	牛乳　麦ごはん　筑前煮　酢みそあえ はっさく	鶏肉 厚揚げ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん	はっさく　こんにゃく れんこん　キャベツ きゅうり　ごぼう ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　しいたけ	こめ 里芋 麦 砂糖		煮干	688 23.7	777 25.2
19 (月)	牛乳　ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　ﾚﾀｽのｽｰﾌﾟ 魚のレモンソースあえ　じゃがいものソテー	ホキ 卵 ﾍﾞｰｺﾝ(卵乳ﾅｼ)	牛乳	にんじん　ﾎｳﾚﾝ草 ピーマン　赤ピーマン	たまねぎ　ｸﾘｰﾑｺｰﾝ レタス　レモン 黄ピーマン	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃがいも 砂糖 でん粉	油		729 34.3	822 37.1
20 (火)	牛乳　ごはん　チキンカレー フレンチサラダ　不知火みかん	鶏肉	牛乳	にんじん	不知火みかん　たまねぎ キャベツ　きゅうり コーン　りんご	こめ じゃがいも 砂糖	油		778 20.8	832 21.7
22 (木)	牛乳　ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　じゃが芋と肉団子のｽｰﾌﾟ オムレツ　野菜のソテー	ｵﾑﾚﾂ ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ	牛乳	小松菜　にんじん パセリ	キャベツ　たまねぎ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃがいも	油		697 27.9	790 30.7

基準値	
750kcal	820kcal
28.0g	32.0g

佐世保産の食材（予定）

米　牛乳　煮干　だいこん　レタス　キャベツ　きゅうり　パセリ

長崎県産の食材（予定）

ねぎ　はくさい　にんじん　しょうが　不知火みかん

食べる、生きる！





３年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。卒業後はお昼をはじめ食事を自分で選ぶ機会が格段に増えます。人間の食べ方には大きく分けて４つあるといわれています。みなさんは下のどれに当てはまりますか。１・２年生も参考にして、自分の食べ方を振り返りましょう。

腹で食べる

「とりあえずおなかがいっぱいになればいい」という食べ方。糖分、脂肪、塩分のとりすぎにつながりやすいです。小腹がすくとおやつを食べるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすいです。



口で食べる

自分の好きな物、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが多くなり、かむ回数も減ります。健康に欠かせないビタミン・無機質が不足しがちで、栄養のバランスが崩れがちになります。



頭で食べる

学校で学んだ栄養バランスの大切さをよく考え、主食・主菜・副菜をそろえて時間で食べる。食事と健康の強いつながりもよく理解しているので、ふさわしい時間に適切な量を食べることができます。



心で食べる

食べ物は自然の恵みで、食卓に上るまでにいろいろな人の力に支えられていることにいつも感謝しています。食は心を豊かにするので興味や関心が高く、マナーを守ってさわやかに食べています。

