

平成 30 年 3 月 学校給食予定献立表 (B) 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	
		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	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (木)	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 キャベツ	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	727 22.7	
2 (金)	牛乳 パーカーハウス コンソメスープ 煮込みハンバーグ キャベツのソテー スライスチーズ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ クリームコーン	たまねぎ パーカーハウス じゃがいも 砂糖	油		884 38.2	
5 (月)	牛乳 ごはん 家常豆腐 もやしときゅうりのナムル オレンジ	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ オレンジ 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		788 27.4	
6 (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 キャベツ コーン	たまねぎ きゅうり りんご	こめ じゃがいも 砂糖	油	832 21.7	
7 (水)	牛乳 米粉パン 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	米粉パン チャーメン でん粉	油		779 33.1	
8 (木)	牛乳 麦ごはん 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 赤かぼ 天ぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん かつお草	はくさい ごぼう こんにゃく もやし しめじ	こめ 麦 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	821 33.1	
9 (金)	牛乳 コッペパン 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	かつお草 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	コッペパン 砂糖 じゃがいも りんごのタルト ひよこ豆 いんげん豆	油		863 31.8	
12 (月)	牛乳 赤飯 白玉団子汁 チキン南蛮 ゆで野菜 タルソ	とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ブロッコリー 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	タルソ 油 黒ごま	煮干 だし昆布	899 32	
13 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 南瓜挽肉フライ ゆかりあえ	うずら卵 赤かぼ	牛乳	南瓜挽肉フライ にんじん 葉ねぎ	たまねぎ はくさい もやし きゅうり えのきたけ	こめ 春雨	油	煮干 だし昆布	807 22.5	
15 (木)	牛乳 ごはん けんちん汁 厚焼卵 浦上そばろ	厚焼卵 豆腐 豚ひき肉 薄揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ インゲン	もやし ごぼう れんこん こんにゃく	こめ 里芋 砂糖	白ごま 油	煮干 だし昆布	740 25.5	
16 (金)	牛乳 コッペパン レタスのスープ 魚のレモンソースあえ じゃがいものソテー	ホキ 卵 ベーコン(卵乳が)	牛乳	にんじん かつお草 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	コッペパン じゃがいも 砂糖 でん粉	油		822 37.1	
19 (月)	牛乳 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 れんこん きゅうり ゲルビース	こめ こんにゃく キャベツ ごぼう しいたけ	こめ 里芋 砂糖	煮干	779 25.2	
20 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 白身魚と野菜の甘酢あん	ホキ角切 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	771 29.9	
22 (木)	牛乳 ごはん かき卵汁 ししゃもフライ 昆布サラダ	卵 赤かぼ 昆布	牛乳 ししゃもフライ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ だいこん コーン	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干 だし昆布	743 24.6	

佐世保産の食材 (予定)

長崎県産の食材 (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

ねぎ はくさい にんじん しょうが 不知火みかん

基準値
820
30.0

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ため、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。

