



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 炭水化物	6群 脂質		
9 (月)	しょくぱん イチゴジャム ギョウにゅう だいずとウィンナーのトマトに コーンシュウマイ しおもみきゅうり	ウィンナー だいず コーンシュウマイ	ギョウにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース きゅうり	しょくぱん じゃがいも さとう イチゴジャム	あぶら	680 kcal 27.6g	 かいそう
10 (火)	ごはん ギョウにゅう はるさめじる ホイコーロー バナナ	うすらのたまご ぶたにく あかみそ	ギョウにゅう	にんじん ねぎ ビーマン あかパブリカ	たまねぎ バナナ もやし しいたけ キャベツ しょうが	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	655 kcal 22.5g	 にゅうせいひん
11 (水)	むぎごはん ギョウにゅう みそじる とりのからあげ ブロッコリーのおひたし	あつあげ とりにく むぎみそ	ギョウにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ たまねぎ	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ	あぶら	644 kcal 24.2g	 くだもの
12 (木)	パーカーハウスパン ギョウにゅう コンソメスープ にこみハンバーグ ゆできゃべつ アイリス ジュース-オレンジ	だいず いんげんまめ ハンバーグ	ギョウにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ とうもろこし キャベツ ジュース-オレンジ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう		629 kcal 27.9g	 いも
13 (金)	ごはん ギョウにゅう かぼちゃのそぼろに いわしのしょうがに かおりあえ	とりひきにく あつあげ いわし さつまあげ	ギョウにゅう	にんじん かぼちゃ あおじそ	たまねぎ きゅうり つきこんにゃく	こめ さとう	あぶら	716 kcal 27.0g	 やさい
16 (月)	ポークカレー ギョウにゅう (しろごはん) フルーツカクテル	ぶたにく	ギョウにゅう	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	697 kcal 18.0g	 やさい
17 (火)	ごはん ギョウにゅう マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル	あいびきにく やき豆腐 あかみそ	ギョウにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが もやし きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	650 kcal 27.3g	 くだもの
18 (水)	ごはん ギョウにゅう とりごぼうじる ゆかりあえ さかなのレモンソースあえ	とりにく あぶらあげ しろみさかなホキ	ギョウにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	ごぼう キャベツ レモン こんにゃく	こめ さとう かたくりこ	あぶら	617 kcal 24.5g	 たまご
19 (木)	コッパン ギョウにゅう ごもくビーフン ひじきサラダ ヨーグルト	ぶたにく ちくわ	ギョウにゅう	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり しいたけ とうもろこし	コッパン ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	622 kcal 24.8g	 さかな
20 (金)	おやこどんぶり ギョウにゅう (むぎごはん) だいこんサラダ	たまご ツナ とりにく かまぼこ	ギョウにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	633 kcal 24.6g	 にゅうせいひん
23 (月)	コッパン ギョウにゅう ミートスパゲティー アスパラサラダ	あいびきにく	ギョウにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ エリンギ はくさい グリンピース パイン	コッパン スパゲティ さとう	あぶら	634 kcal 24.7g	 くだもの
24 (火)	ごはん ギョウにゅう にくじゃが もやしのごまあえ オレンジ	ギョウにゅう さつまあげ	ギョウにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし オレンジ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	652 kcal 21.1g	 こぎかな
25 (水)	たけのこごはん ギョウにゅう すましじる おひたし さんまのしおやき れいとうもも	とりにく さんま とうふ かまぼこ あぶらあげ	ギョウにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ れいとうもも	こめ さとう	あぶら	654 kcal 29.2g	 まめ
26 (木)	くろざとうパン ギョウにゅう こめこととうにゅうのポターージュ オムレツ ほうれんそうのソテー	とりにく とうにゅう しろいんげんまめ オムレツ	ギョウにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし えのきたけ	くろざとうパン じゃがいも こめこ	あぶら	590 kcal 27.7g	 かいそう
27 (金)	わかめごはん(小盛) ギョウにゅう ごもくうどん ししゃもフライ あますキャベツ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ギョウにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ	こめ うどん さとう	あぶら	638 kcal 23.7g	 いも

\*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。



入学・進級おめでとうございます

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきます。1年間宜しくお願い致します。

★今月の給食について★

- 11日・・・給食室で手作りする「鶏のから揚げ」です。
- 12日・・・季節の果物「ジュースーオレンジ」をつけています。長崎県でとれる果物です。
- 16日・・・1年生の給食開始です。人気があるカレーにしています。
- 19日・・・「食育の日」です。長崎県でとれる「ひじき」を使ったサラダをします。
- 23日・・・季節の野菜「アスパラガス」を使っています。
- 25日・・・季節の野菜「たけのこ」を使ったごはんです。よい香りのごはんです。デザートに冷凍のももをつけています。
- 27日・・・うどんに、わかめごはんの組み合わせの献立です。わかめごはんは、通常のごはんより少ない量にしています。

《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  
《長崎県産》にんじん たまねぎ 葉ねぎ えのきたけ エリンギ しいたけ  
わかめ ひじき 大豆 ジュースーオレンジ アスパラガス



★献立紹介★ 米粉と豆乳のポターージュ

- 〈材料4人分〉
- 鶏もも肉 80g
  - じゃがいも 中2個
  - 玉ねぎ 中1個
  - にんじん 60g
  - コーン 40g
  - パセリ 少々
  - 水 320cc
  - 豆乳 120cc
  - 米粉 20g
  - コンソメ 5g
  - 食塩 0.5g
  - こしょう 少々

- 〈作り方〉
- ① 一口大に切った鶏肉・にんじん・玉ねぎ・じゃがいもを油で炒める。
  - ② 水を加えて、具材がやわらかくなるまで煮る。
  - ③ コーンとコンソメを加える。
  - ④ 豆乳で溶いた米粉を加え、静かにかき混ぜ、とろみがつくまで混ぜる。
  - ⑤ 食塩、こしょうで味をととのえる。



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 たんまいかぶつ 炭水化物	6群 脂肪		
9 (月)	食パン イチゴジャム 牛乳 大豆とウィンナーのトマト煮 コーンシュウマイ 塩もみきゅうり	ウィンナー だいす コーンシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース きゅうり	しょくぼん じゃがいも さとう イチゴジャム	あぶら	853 kcal 34.9g	かいそう
10 (火)	ごはん 牛乳 春雨汁 ホイコーロー バナナ	うずらのたまご ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ビーマン あかパプリカ	たまねぎ バナナ もやし しいたけ キャベツ しょうが	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	820 kcal 27.7g	にゅうせいひん
11 (水)	麦ごはん 牛乳 みそ汁 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおひたし	あつあげ とりにく むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ	あぶら	835 kcal 31.3g	くだもの
12 (木)	パーカーハウスパン 牛乳 コンソメスープ 煮込みハンバーグ ゆできゃべつ スライス ズッキーニ	だいす いんげんまめ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ とうもろこし キャベツ ジュシーオレンジ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう	あぶら	824 kcal 35.5g	いも
13 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 いわしの生姜煮 かおりあえ	とりひきにく あつあげ いわし さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ あおじそ	たまねぎ きゅうり つきこんにゃく	こめ さとう	あぶら	905 kcal 33.3g	やさい
16 (月)	ポークカレー 牛乳 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	886 kcal 21.8g	やさい
17 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル	あいびきにく やきどうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが もやし きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	826 kcal 33.6g	くだもの
18 (水)	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 ゆかりあえ 魚のレモンソース和え	とりにく あぶらあげ しろみぎかなホキ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	ごぼう キャベツ レモン こんにゃく	こめ さとう かたくりこ	あぶら	780 kcal 30.0g	たまご
19 (木)	コッパン 牛乳 五目ビーフン ひじきサラダ ヨーグルト	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり しいたけ とうもろこし	コッパン ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	761 kcal 29.7g	さかな
20 (金)	親子丼 牛乳 (麦ごはん) 大根サラダ	たまご ツナ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	799 kcal 30.2g	にゅうせいひん
23 (月)	コッパン 牛乳 ミートスパゲティ アスパラサラダ	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ エリンギ はくさい グリンピース パイン	コッパン スパゲティ さとう	あぶら	795 kcal 30.4g	くだもの
24 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしのごまあえ オレンジ	ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし オレンジ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	828 kcal 25.9g	こざかな
25 (水)	たけのこごはん 牛乳 すまし汁 おひたし さんまの塩焼き 冷凍黄桃	とりにく さんま とうふ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ れいとうもも	こめ さとう	あぶら	808 kcal 35.5g	まめ
26 (木)	黒砂糖パン 牛乳 米粉と豆乳のポターージュ オムレツ ほうれん草のソテー	とりにく とうにゅう しろいんげんまめ オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ とうもろこし えのきたけ	くろざとうパン じゃがいも こめこ	あぶら	784 kcal 35.2g	かいそう
27 (金)	わかめごはん (小盛) 牛乳 五目うどん 子持ちししゃもフライ 甘酢キャベツ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ	こめ うどん さとう	あぶら	803 kcal 29.7g	いも

\* 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。

**入学・卒業おめでとうおめでとう**

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきます。1年間宜しくお願い致します。

★今月の給食について★

11日・給食室で手作りする「鶏のから揚げ」です。  
 12日・季節の果物「ジュシーオレンジ」をつけています。長崎県でとれる果物です。  
 16日・人気があるカレーにしています。  
 19日・「食育の日」です。長崎県でとれる「ひじき」を使ったサラダをします。  
 23日・季節の野菜「アスパラガス」を使っています。  
 25日・季節の野菜「たけのこ」を使ったごはんです。よい香りのごはんです。デザートに冷凍のももをつけています。  
 27日・うどんに、わかめごはんの組み合わせの献立です。

《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  
 《長崎県産》にんじん たまねぎ 葉ねぎ えのきたけ エリンギ しいたけ  
 わかめ ひじき 大豆 ジュシーオレンジ アスパラガス

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。

**朝ごはん**  
食べていますか?

朝ごはんをしっかりと食べていますか？朝ごはんには、眠っていた体を起こす「目覚まし時計」の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

