平成 30 年　4 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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質
9 (月)	牛乳　ごはん　豆腐の中華煮　ひじきサラダ オレンジ	豆腐 肉団子	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ　オレンジ きゅうり　たけのこ コーン　しめじ 枝豆	こめ でん粉 砂糖	ごま油		775 26.8
10 (火)	牛乳　ごはん　野菜わん ちくわのカレー揚げ　切干大根の炒め煮	ちくわ 鶏肉 赤かまぼこ 薄揚げ	牛乳	小松菜　にんじん	はくさい　ごぼう こんにゃく　しめじ 干し大根	こめ 小麦粉 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布	791 25.4
11 (水)	牛乳　コッペパン　千切り野菜のスープ ポテトミートソース　米粉のガトーショコラ	鶏肉 合びき肉	牛乳	ピーマン　にんじん 赤ピーマン	キャベツ　たまねぎ セロリ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃがいも 米粉のｶﾞﾄｰｼｮｺﾗ 砂糖	油		880 28.9
12 (木)	牛乳　ごはん　春雨汁　焼肉 サンフルーツ	豚肉 ﾄﾋﾞｳｵつみれ 米みそ	牛乳	にんじん　ピーマン 葉ねぎ	ｻﾝﾌﾙｰﾂ　たまねぎ キャベツ　もやし しょうが　えのきたけ	こめ 春雨 砂糖			810 33.9
13 (金)	牛乳　米粉パン　チンゲン菜のスープ 魚のレモンソースあえ　スパゲティソテー	ホキ 鶏肉 ｽﾗｲｽｳｲﾝﾅｰ	牛乳	ピーマン　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ にんじん　赤ピーマン	たまねぎ　コーン レモン　黄ピーマン	米粉パン スパゲティ 砂糖 でん粉	油		824 39.4
16 (月)	牛乳　五目ご飯　若竹汁　魚の唐揚げ ゆかりあえ	タラ 豆腐 かまぼこ 鶏肉　薄揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい　たまねぎ たけのこ　ごぼう えのきたけ　しめじ しょうが	こめ でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	736 37.1
17 (火)	牛乳　ごはん　五目煮 茎わかめの酢の物　バナナ	厚揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 茎わかめ	にんじん　キヌサヤ	バナナ　こんにゃく きゅうり　だいこん れんこん	こめ 里芋 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	822 26.9
18 (水)	牛乳　パーカーハウスパン　豆乳のポタージュ 煮込みハンバーグ　塩もみ野菜	ハンバーグ 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん　パセリ	たまねぎ　きゅうり キャベツ　コーン しめじ	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ じゃがいも 米粉 砂糖			862 34.5
19 (木)	牛乳　麦ごはん　ポークカレー　春野菜サラダ 一食小魚	豚肉	牛乳 一食小魚	にんじん　アスパラ	たまねぎ　キャベツ 黄ピーマン	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		825 23.3
20 (金)	牛乳　黒砂糖パン　豆とウインナーのトマト煮 キャベツのソテー　グレープフルーツ	ｳｲﾝﾅｰ	牛乳	トマト　にんじん	たまねぎ　ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ キャベツ　もやし コーン	黒砂糖ﾊﾟﾝ じゃがいも ｲﾝｹﾞﾝ豆・ひよこ豆 砂糖	油		783 27.6
23 (月)	牛乳　麦ごはん　親子丼 お魚餃子　おひたし	お魚餃子 卵 鶏肉 赤かまぼこ	牛乳	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　キャベツ もやし　しいたけ	こめ 麦 砂糖 でん粉	油	煮干	835 31.1
24 (火)	牛乳　ごはん　豚汁　さわらの照り焼き もやしのソテー	サワラ 厚揚げ 麦みそ 豚肉	牛乳	にんじん　葉ねぎ	もやし　こんにゃく ごぼう　だいこん コーン　しょうが	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	819 35.2
25 (水)	牛乳　コッペパン　コンソメスープ オムレツ　ブロッコリーの炒め物　いちごジャム	オムレツ 鶏肉 ベーコン	牛乳	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ピーマン にんじん　赤ピーマン	たまねぎ　はくさい コーン　黄ピーマン	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃがいも いちごジャム	油		810 34.5
26 (木)	牛乳　わかめごはん　鶏ごぼう汁 ししゃもフライ　春雨のピリ辛炒め	鶏肉 てんぷら 薄揚げ	牛乳 ししゃもフライ	にんじん　小松菜 赤ピーマン　にら	こんにゃく　ごぼう だいこん　もやし たまねぎ	こめ 春雨 砂糖	油 ごま油	煮干	782 26.9
27 (金)	牛乳　パインパン　力うどん カラフルサラダ	鶏肉 赤かまぼこ	牛乳	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　キャベツ 枝豆　黄ピーマン	ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ うどん 餅いなり 砂糖	油	煮干	853 29.7
								ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	820
								たんぱく質(g)	30.0

佐世保産の食材(予定)

米　牛乳　煮干し　ほうれんそう　キャベツ　きゅうり
パセリ　たけのこ

長崎県産の食材(予定)

たまねぎ　じゃがいも　はくさい　しょうが　しめじ
えのきたけ　しいたけ

4月の献立について

○入学・進級のお祝いとして、デザートに「米粉のガトーショコラ」を取り入れています。
○季節の献立として、筍を使った「若竹汁」や、アスパラや春キャベツを使った「春野菜サラダ」を予定しています。

学校給食の7つの目標

ご入学、ご進級 おめでとうございます。

これから学力、体力、食育力の向上を目指して、がんばっていきましょう。

献立表では使用する食材を働きによって6つに分けています。栄養のバランスや毎日のメニューなど、ご家庭での食事の参考にしてください。