



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			
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 きゅうり コーン 枝豆	オレンジ たけのこ しめじ	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 こんにゃく 干し大根	ごぼう しめじ	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		コッペパン じゃがいも 米粉のガトーショコラ 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 トピウオつみれ 米みそ	牛乳	にんじん ピーマン 葉ねぎ	サンフルーツ キャベツ しょうが	たまねぎ もやし 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 タライイナ	牛乳	ピーマン チンゲンサイ にんじん 赤ピーマン	たまねぎ レモン	コーン 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 たけのこ えのきたけ しょうが	たまねぎ ごぼう しめじ	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 きゅうり れんこん	こんにゃく だいこん	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 しめじ	きゅうり コーン	パーカーハウスパン 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 黄ピーマン	キャベツ	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 キャベツ コーン	グレープフルーツ もやし	黒砂糖パン じゃがいも インゲン豆・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 もやし	キャベツ 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 ごぼう コーン	こんにゃく だいこん 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	ブロッコリー ピーマン にんじん 赤ピーマン	たまねぎ コーン	はくさい 黄ピーマン	コッペパン 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 にはら	こんにゃく だいこん たまねぎ	ごぼう もやし	こめ 春雨 砂糖	油 ごま油	煮干	782 26.9
27 (金)	牛乳 パインパン カうどん 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 枝豆	キャベツ 黄ピーマン	パインパン うどん 餅いなり 砂糖	油	煮干	853 29.7
									エネルギー(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、旬を使った「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

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。 	

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。