

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし等	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 (火)	牛乳 ごはん 五目豆 浦上そばろ 厚焼卵	厚焼卵 大豆 厚揚げ 鶏肉 豚肉 てんぷら	牛乳 昆布	にんじん インゲン	こんにゃく もやし ごぼう 枝豆 しいたけ	こめ 里芋 砂糖	ごま 油	煮干	890	37.3
2 (水)	牛乳 食パン ビーフン汁 チーズポテト りんごジャム	赤かまぼこ 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 葉ねぎ パセリ	たまねぎ もやし きくらげ	食パン じゃがいも りんごジャム ビーフン			833	31.3
7 (月)	教育会総会のため給食はありません									
8 (火)	牛乳 ごはん 筑前煮 ごまあえ アイコトマト	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 アイコトマト インゲン	もやし こんにゃく ごぼう れんこん しいたけ	こめ 里芋 砂糖	ごま	煮干	765	26.4
9 (水)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ ごまじゃこサラダ 世知原茶ムース	ベーコン	牛乳 しらす干し	ブロッコリー にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ	コッペパン じゃがいも お茶のムース ラビオリ 砂糖	ごま		809	29
10 (木)	牛乳 グリンピースごはん 春雨汁 ししゃもフライ 切干大根の炒め物	うずら卵 豚肉 赤かまぼこ	牛乳 ししゃもフライ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ グリンピース えのきたけ ゆで干し大根	こめ 春雨 砂糖	油	煮干 だし昆布	804	27.6
11 (金)	牛乳 はちみつパン ポークビーンズ ドレッシングサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ハミツパン じゃがいも ひよこまめ・いんげんまめ 砂糖	油		766	29.5
14 (月)	牛乳 ごはん にら卵汁 いわしのみぞれ煮 きんぴら	いわしみぞれ 卵 豆腐 赤かまぼこ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ごぼう つきこんにゃく	こめ 砂糖 でん粉	油	さば削り節 だし昆布	746	30.2
15 (火)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 麻婆春雨	豆腐 うずら卵 ミートボール 豚ひき肉 赤みそ	牛乳	にんじん インゲン	たまねぎ たけのこ しめじ しょうが きくらげ	こめ 春雨 でん粉 砂糖	ごま油		810	28.9
16 (水)	牛乳 コッペパン 米粉と豆乳のポタージュ ハッシュドビーフ オムレツ	オムレツ 鶏肉 豆乳 牛肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも 米粉 砂糖	油		862	34.7
17 (木)	牛乳 麦入りゆかりごはん 五目うどん ちくわの長崎天ぷら 塩もみきゅうり	ちくわ 鶏肉 赤かまぼこ 薄揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり たまねぎ ごぼう	こめ うどん 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	油	だし昆布 さば削り節	803	27.9
18 (金)	牛乳 黒砂糖パン オニオンスープ 鮭のマヨネーズ焼き カラフルサラダ	鮭切り身 ベーコン	牛乳	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ コーン 枝豆	黒砂糖パン 砂糖	マヨネーズ 油		812	36.5
21 (月)	牛乳 ごはん チキンカレー ひじきサラダ 型抜きチーズ	鶏肉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	こめ じゃがいも 砂糖	カレー粉 ごま油		845	23.6
22 (火)	牛乳 ごはん とりごぼう汁 あじの南蛮漬け おひたし	アジ 鶏肉 赤かまぼこ 薄揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ こんにゃく ごぼう もやし	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干 だし昆布	810	34.4
23 (水)	牛乳 たまごパン ミネストローネ 鶏肉のハーブ焼 アスパラのソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳	アスパラ ダイオマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ セロリー	たまごパン 細マカロニ	オリーブ油		803	35.2
24 (木)	牛乳 麦ごはん 中華スープ ツナそばろどん オレンジ	鯖 中華風つくね 卵そばろ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	オレンジ たまねぎ たけのこ えのきたけ コーン 枝豆 しょうが	こめ 麦 砂糖			742	29.7
25 (金)	牛乳 米粉パン コーンポタージュ 煮込みハンバーグ コールスローサラダ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米粉パン じゃがいも 砂糖	油		900	37.6
28 (月)	牛乳 ごはん 家常豆腐 リャンパンウースー	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり もやし エリンギ しょうが	こめ 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 油		746	25.8
29 (火)	牛乳 ごはん 白玉汁 白身魚と野菜の甘酢あん	タラ 鶏肉 赤かまぼこ	牛乳	葉ねぎ にんじん	たまねぎ きくらげ	こめ 白玉 でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	822	33.6
30 (水)	牛乳 コッペパン 高野豆腐のスープ もやしときゅうりのナムル 白身魚フライ	白身魚フライ 鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり もやし	コッペパン 砂糖	油 ごま油		782	34.2
31 (木)	牛乳 ごはん じゃがいものそばろ煮 小松菜のおかか炒め グレープフルーツ	厚揚げ 合びき肉 てんぷら かつおぶし	牛乳	にんじん 小松菜	グレープフルーツ たまねぎ つきこんにゃく もやし しめじ 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		799	30.2
佐世保産の食材(予定)									エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	750 28.0

佐世保産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し キャベツ きゅうり
パセリ

長崎県産の食材(予定)

にんじん 玉ねぎ ねぎ えのき しめじ
しいたけ

新年度が始まって一か月がたちます。そろそろ疲れも出るころ……。朝ごはんをしっかりと食べて、頭と体を目覚めさせましょう。

グリンピース

グリンピースは、えんどう豆の若くてまだ未熟なものです。一年中店頭に出回りますが、生のものは、この時期にしか食べることができません。給食では、10日に「グリンピースごはん」に使います。



新茶の季節です。

5月2日は、八十八夜です。9日の世知原茶ムースは、佐世保市の茶所、世知原町のお茶を使用したもので、初夏の味わいのするムースです。



新たまねぎ

新玉ねぎがおいしい時期となりました。新玉ねぎとは、早めに収穫され、出荷された玉ねぎです。日本に玉ねぎが入ってきたのは、明治時代のことです。あの独特の辛み成分がおいしさのツボみつ。みずみずしい新玉ねぎは、薄くスライスしたり、かつぶしとおしょうゆで食べてもおいしいですね。給食では、

