



| 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 | こんにやく 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 こんにやく 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 | ハミパン じゃがいも <small>ひよこまめ・しんげんまめ</small> 砂糖 | 油 | | 766 29.5 | |
| 14 (月) | 牛乳 ごはん なら卵汁 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 なら | たまねぎ ごぼう つきこんにやく | 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 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 こんにやく 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 クリームコーン 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 なら | 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 つきこんにやく もやし しめじ 枝豆 | こめ じゃがいも 砂糖 | ごま油 | | 799 30.2 | |
| | | | | | | | | | 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ひみつ。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、

