

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	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 (火)	ごはん ちゅうかスープ やきにくミニりんごゼリー	おさかなボール ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ とうもろこし キャベツ もやし しょうが	こめ さとう ミニりんごゼリー	あぶら	662 kcal 24.0g	 たまご
10 (水)	ごはん にくじゃが おかかいため グレープフルーツ	ぎゅうにゅう かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく えだまめ もやし しめじ グレープフルーツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	671 kcal 19.0g	 まめ・まめせいひん
11 (木)	コッペパン スパゲティナポリタン オムレツ はるやさいのサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ はるキャベツ アスパラガス	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	596 kcal 26.6g	 かいそう
12 (金)	わかめいりむぎごはん ごじる さばのしおやき おひたし	とりにく さば だいず あつあげ とうにゅう むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ ほうれんそう	だいこん ごぼう はくさい	こめ むぎ さといも さとう		638 kcal 27.6g	 くだもの
15 (月)	しょくパン たまごとコーンのスープ ポテトミートソース	たまご とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ クリームコーン とうもろこし	しょくパン じゃがいも さとう かたくりこ レンズまめ	あぶら	697 kcal 27.9g	 さかな
16 (火)	ポークカレー (しろごはん) 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 みかん おうとう	こめ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	698 kcal 18.1g	 やさい
17 (水)	ごはん マーボー豆腐 くきわかめのすのもの	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり バナナ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	679 kcal 24.9g	 しゅじつ
18 (木)	コッペパン ちゃんぽん だいずといりこのつくだに	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ いりだいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら	582 kcal 29.7g	 いも
19 (金)	ごはん とりごぼうじる しおもみきゅうり さかなのレモンソースあえ	とりにく あぶらあげ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく しいたけ きゅうり レモン	こめ さとう かたくりこ	あぶら	638 kcal 28.0g	 にゅうせいひん
22 (月)	パーカーハウスパン こめこととうにゅうのポターシュ にこみハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	とりにく とうにゅう ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし はるキャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも こめこ さとう しろいんげんまめ	あぶら	688 kcal 30.0g	 きのこ
23 (火)	たけのこごはん すましじる あつやきたまご ゆかりあえ ぶどうゼリー	とりにく とうふ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ あかじそ	たけのこ たまねぎ えのきたけ だいこん	こめ さとう ぶどうゼリー	あぶら	613 kcal 22.8g	 こざかな
24 (水)	ごはん にくみそおでん はるさめのすのもの	あいびきにく さつまあげ あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	だいこん きゅうり こんにゃく オレンジ	こめ さとう さといも はるさめ	あぶら	651 kcal 23.6g	 たまご
25 (木)	くろざとうパン ごもくうどん きびなごのてんぷら ごまあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ ごぼう もやし	くろざとうパン うどん さとう こむぎこ	あぶら ごま	628 kcal 25.8g	 くだもの
26 (金)	むぎごはん やさいわん さんまかぼすレモンに れんこんのきんぴら	とりにく さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい しめじ れんこん	こめ むぎ さとう	あぶら	615 kcal 21.9g	 まめ・まめせいひん
*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。								学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質 650 kcal	26.8g

と入学・と進級おめでとんとございます

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たいと思います。
よろしくお願い致します。

★今月の献立について★

- 9日(火)・・・新年度入って初めての給食です。焼き肉はタレを手作りしています。
- 11日(木)・・・季節の食材として、春キャベツとアスパラガスを使った春野菜のサラダを実施します。
- 16日(火)・・・1年生は給食が始まります。ポークカレーとフルーツカクテルを実施します。
- 19日(金)・・・食育の日です。この日は長崎県や佐世保市でとれた食材を使った献立です。
佐世保市でとれた、しいらを使った魚のレモンソースあえや塩もみきゅうりを実施します。
- 23日(火)・・・季節の献立として、たけのこを使ったたけのこごはんを実施します。



佐世保産

精白米・牛乳・煮干し・しいら・キャベツ・きゅうり
パセリ・たけのこ・アスパラガス・なす・れんこん

長崎県産

にんじん・たまねぎ・春キャベツ・はくさい・ねぎ
だいこん・えのきたけ・しいたけ・エリンギ・しめじ
きびなご・わかめ・茎わかめ・米粉・大豆



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)		体の調子を整える (緑)		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 (火)	ごはん 中華スープ ミニりんごゼリー	牛乳 焼肉	おさかなボール ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ とうもろこし キャベツ もやし しょうが	こめ さとう ミニりんごゼリー	あぶら	838 kcal 29.6g	 卵
10 (水)	ごはん 肉じゃが グレープフルーツ	牛乳 おかか炒め	ぎゅうにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく えだまめ もやし しめじ グレープフルーツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	845 kcal 22.9g	 豆・豆製品
11 (木)	コッペパン スパゲティナポリタン 春野菜のサラダ アーモンドと小魚	牛乳 オムレツ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん ピーマン	たまねぎ はるキャベツ アスパラガス	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら アーモンド	779 kcal 34.8g	 海藻
12 (金)	わかめ入り麦ごはん 呉汁 さばの塩焼き	牛乳 おひたし	とりにく さば だいす あつあげ とうにゅう むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ ほうれんそう	だいこん ごぼう はくさい	こめ むぎ さといも さとう		832 kcal 36.2g	 果物
15 (月)	食パン 卵とコーンのスープ ポテトミートソース	牛乳	たまご とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ クリームコーン とうもろこし	しょうパン じゃがいも さとう かたくりこ レンズまめ	あぶら	867 kcal 34.1g	 魚
16 (火)	ポークカレー (白ごはん) フルーツカクテル	牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース みかん おうとう	こめ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	888 kcal 22.0g	 野菜
17 (水)	ごはん マーボー豆腐 茎わかめの酢の物	牛乳 バナナ	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり バナナ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	843 kcal 30.3g	 種実
18 (木)	コッペパン ちゃんぽん 大豆といりこの佃煮	牛乳	ぶたにく かまぼこ さつまあげ いりだいす	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら	768 kcal 37.8g	 芋
19 (金)	ごはん 鶏ごぼう汁 魚のレモンソースあえ	牛乳 塩もみきゅうり	とりにく あぶらあげ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく しいたけ きゅうり レモン	こめ さとう かたくりこ	あぶら	809 kcal 34.7g	 乳製品
22 (月)	パーカーハウスパン 米粉と豆乳のポタージュ 煮込みハンバーグ スライスチーズ	牛乳 ゆでキャベツ	とりにく とうにゅう ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし はるキャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも こめこ さとう しろいんげんまめ	あぶら	897 kcal 38.1g	 きのこ
23 (火)	たけのこごはん すまし汁 ゆかりあえ	牛乳 厚焼き卵	とりにく とうふ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ あかじそ	たけのこ たまねぎ えのきたけ だいこん	こめ さとう さとう ぶどうゼリー	あぶら	761 kcal 27.7g	 小魚
24 (水)	ごはん 肉みそおでん 春雨の酢の物	牛乳 オレンジ	あいびきにく さつまあげ あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	だいこん きゅうり こんにゃく オレンジ	こめ さとう さといも はるさめ	あぶら	822 kcal 28.6g	 卵
25 (木)	黒砂糖パン 五目うどん きびなごの天ぷら	牛乳 ごまあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ ごぼう もやし	くろざとうパン うどん さとう こむぎこ	あぶら ごま	842 kcal 33.5g	 果物
26 (金)	麦ごはん 野菜わん れんこんのきんぴら 甘酢キャベツ	牛乳	とりにく さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい しめじ れんこん	こめ むぎ さとう	あぶら	772 kcal 26.7g	 豆・豆製品
* 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。									学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質 830 kcal 34.2g	

ご入学・ご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たいと思います。
よろしくお願い致します。

佐世保産
精白米・牛乳・煮干し・しいら・キャベツ・きゅうり
パセリ・たけのこ・アスパラガス・なす・れんこん

長崎県産
にんじん・たまねぎ・春キャベツ・はくさい・ねぎ
だいこん・えのきたけ・しいたけ・エリンギ・しめじ

★ 今月の献立について ★

- 9日(火)・・・新年度入って初めての給食です。焼き肉はタレを手作りしています。
- 11日(木)・・・季節の食材として、春キャベツとアスパラガスを使った春野菜のサラダを実施します。
- 19日(金)・・・食育の日です。この日は長崎県や佐世保市でとれた食材を使った献立です。
佐世保市でとれた、しいらを使った魚のレモンソースあえや塩もみきゅうりを実施します。
- 23日(火)・・・季節の献立として、たけのこを使ったたけのこごはんを実施します。



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。