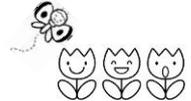


2019年  4月 学校給食予定献立表 佐世保市Bブロック小学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ホイコーロー	おさかなボール ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	ごはん はるさめ さとう でんぷん	あぶら	618 22.5
10 (水)	こめこパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン だいこんサラダ ミニぶどうゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ だいこん エリンギ	パン スパゲティ さとう ぶどうゼリー	あぶら	618 24.4
11 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどん ひじきとれんこんのサラダ あまなつ	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン レンコン あまなつ	ごはん むぎ さとう でんぷん	こまあぶら	625 24.0
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう やさいわん さんまのかんろに きりほしだいこんのもの	どうふ さんま さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しめじ ほしだいこん こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	617 21.3
15 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ABCスープ ししゃもフライ ブロッコリーサラダ オレンジ かくチーズ	ウインナー	ぎゅうにゅう ししゃも チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり はくさい オレンジ	パン マカロニ さとう	あぶら	636 26.5
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー 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 みかん もも	ごはん じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	682 17.6
17 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう ワンドンスープ ウインナー ツナいりソテー パナナ	ちくわ ぶたにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ もやし パナナ	パン ワンタン	あぶら	634 26.8
18 (木)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが こんぶあえ ぶりかけ	ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	633 20.1
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる さばフライ こまあえ	あつあげ みそ さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのき はくさい キャベツ	ごはん さとう こま	あぶら こま	647 24.5
22 (月)	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう はるやさいのクリームに はこみハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ	パン しろいんげんまめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	642 27.9
23 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう チャーハン どうふ もやしときゅうりのナムル オレンジ	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり オレンジ	ごはん むぎ さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	693 28.9
24 (水)	くろざとうパン ぎゅうにゅう だいずとウインナーのとままとに オムレツ ほうれんそうのソテー	ウインナー だいず オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	620 27.9
25 (木)	たけのこごはん ぎゅうにゅう はるさめじる とりのてりやき あまずきゅうり れいとうようなし	あぶらあげ かまぼこ どうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ きゅうり たまねぎ ようなし	ごはん さとう はるさめ		613 21.5
26 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶくめに あじのしおやき ゆかりあえ	とりにく おとうふがんも あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん きゅうり キャベツ こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら	645 26.1

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

ごにゅうがく 御入学 御進級
おめでとうございます

元気いっぱいの新1年生を迎えて、新年度が始まりました。今年度も子どもたちに喜ばれるおいしい給食作りに取り組みしていきます。保護者のみなさまのご協力、ご支援をよろしくお願いいたします。

この献立表は、毎月配布します。毎日の献立作りにお役にてください。

中学1年生は10日(水)、小学1年生は16日(火)から給食が始まります。



まいつき19にちは
しょくいくのひ

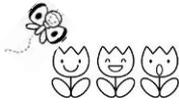
食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・パセリ・アスパラガス・ほうれんそう・キャベツ・れんこん・たけのこ・きゅうり
- ★長崎県産：さば・わかめ・ひじき・にんじん・たまねぎ・ねぎ・はくさい・だいこん・しめじ・えのき・エリンギ・だいず
- ★季節の食材である春キャベツや、アスパラガス、たけのこを使った献立を取り入れています。

学校給食
摂取基準
650
kcal
26.8g

2019年



4月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック中学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9 (火)	ごはん 牛乳 中華スープ ホイコーロー	おさかなボール ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	ごはん はるさめ さとう でんぷん	あぶら	789 27.7
10 (水)	米粉パン 牛乳 スパゲティナポリタン 大根サラダ ミニぶどうゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん エリンギ	パン スパゲティ さとう ぶどうゼリー	あぶら	827 33.8
11 (木)	麦ごはん 牛乳 親子どん ひじきとれんこんのサラダ 甘夏	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン あまなつ レンコン	ごはん むぎ さとう でんぷん	こまあぶら	787 29.2
12 (金)	ごはん 牛乳 野菜わん さんまのかんろ煮 切り干し大根の煮物	とうふ さんま さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しめじ ほしだいこん こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	773 26.6
15 (月)	コッペパン 牛乳 ABCスープ ししゃもフライ ブロッコリーサラダ オレンジ 角チーズ	ウインナー	ぎゅうにゅう ししゃも チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり はくさい オレンジ	パン マカロニ さとう	あぶら	766 34.1
16 (火)	ごはん 牛乳 ポークカレー 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 みかん もも	ごはん じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	869 21.5
17 (水)	コッペパン 牛乳 ワンタンスープ ウインナー ツナ入りソテー パナナ	ちくわ ぶたにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ もやし パナナ	パン ワンタン	あぶら	785 31.6
18 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが 昆布和え ぶりかけ	ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	800 24.2
19 (金)	ごはん 牛乳 みそ汁 さばフライ ごま和え	あつあげ みそ さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのき はくさい キャベツ	ごはん さとう ごま	あぶら	816 29.6
22 (月)	パーカーハウスパン 牛乳 春野菜のクリーム煮 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ	パン しろういんげんまめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	824 34.0
23 (火)	麦ごはん 牛乳 チャーハンとうふ もやしときゅうりのナムル オレンジ	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり もやし オレンジ	ごはん むぎ さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	874 35.8
24 (水)	黒砂糖パン 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 オムレツ ほうれん草のソテー	ウインナー だいず オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	822 35.7
25 (木)	たけのこごはん 牛乳 春雨汁 鶏の照り焼き 甘酢きゅうり 冷凍洋梨	あぶらあげ かまぼこ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ きゅうり たまねぎ よなし	ごはん さとう はるさめ	あぶら	768 26.1
26 (金)	ごはん 牛乳 含め煮 あじの塩焼き ゆかり和え	とりにく おとうふがんと あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん えだまめ きゅうり キャベツ こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら	819 32.2

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

ご入学がく ごしんきゅう 御入学 御進級 おめでとうございます

元気いっぱいの新1年生を迎えて、新年度が始まりました。今年度も子どもたちに喜ばれるおいしい給食作りに取り組みしていきます。保護者のみなさまのご協力、ご支援をよろしくお願いいたします。

この献立表は、毎月配布します。毎日の献立作りにお役にてください。

ちゅうがく ねんせい は 10日(水)、しょうがく ねんせい は 16日(火)から給食が始まります。

まいつき19にちは
しょくいくのひ

学校給食
摂取基準
830
kcal
34.2g

食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・パセリ・アスパラガス・ほうれんそう・キャベツ・れんこん・たけのこ・きゅうり
- ★長崎県産：さば・わかめ・ひじき・にんじん・たまねぎ・ねぎ・はくさい・だいこん・しめじ・えのき・エリンギ・だいず
- ★季節の食材である春キャベツや、アスパラガス、たけのこを使った献立を取り入れています。