

平成31年 4月

学校給食献立表

佐世保市立Cブロック小学校

日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる（赤）		体の調子を整える（緑）		熱や力になる（黄）		たんぱく質 たんぱく質 g	エネルギー kcal
			1群（たんぱく質）	2群（無機質）	3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	5群（炭水化物）	6群（脂質）		
新入生の給食開始は、【中学校：10日（水）】【小学校：16日（火）】です。										
9 火	食パン	牛乳 とうもろこしのスープ 鶏の照り焼き キャベツのソテー	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン キャベツ	食パン じゃがいも いんげん豆	あぶら 油	617	26.7
10 水	豚丼 （麦ごはん）	牛乳 野菜炒め サンフルーツ	豚肉 高野豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ こんにやく はくさい しめじ もやし サンフルーツ	こめ 小麦 砂糖 でんぶん	あぶら 油	610	23.8
11 木	コッペパン	牛乳 五目うどん きびなごごまフライ おひたし	鶏肉 油揚げ きびなご	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ごぼう 根深ねぎ キャベツ	コッペパン 砂糖 うどん	あぶら 油	629	26.2
12 金	ごはん	牛乳 肉じゃが 厚焼き玉子 切干大根の酢の物	牛肉 厚焼き玉子	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく 切干大根 きゅうり	こめ 砂糖 じゃがいも いりごま	あぶら 油	687	22.7
15 月	ごはん	牛乳 豚汁 あじの塩焼き 大豆とひじきの炒り煮	豚肉 鶏肉 厚揚げ 大豆 麦みそ あじ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん いんげん 葉ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく しょうが	こめ 砂糖 さといも	あぶら 油	617	27.2
16 火	チキンカレー （ごはん）	牛乳 コールスローサラダ ももゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 春キャベツ コーン	こめ 砂糖 じゃがいも ももゼリー	あぶら 油	689	18.9
17 水	ごはん	牛乳 麻婆豆腐 わかめの酢の物	合い挽肉 豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ だけのこ エリンギ しょうが きゅうり	こめ 砂糖 でんぶん ごま油	あぶら 油	642	27.2
18 木	黒砂糖パン	牛乳 豆乳のポタージュ 小松菜のソテー パナナ	鶏肉 ウィナー 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン 枝豆 キャベツ パナナ	黒砂糖パン でんぶん じゃがいも 白いんげん豆	あぶら 油	602	23.0
19 金	ごはん	牛乳 春キャベツのスープ 魚のバーベキューソース ゆかりあえ	鶏肉 シイラ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 春キャベツ えのきたけ しょうが きゅうり	こめ 砂糖 油	あぶら 油	612	26.5
22 月	ごはん	牛乳 卵入り中華スープ 豚肉と玉ねぎの炒め煮 冷凍黄桃	たまご 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン 葉ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ 黄桃	こめ 砂糖 春雨 でんぶん ごま油	あぶら 油	682	24.0
23 火	米粉パン	牛乳 やきそば アスパラサラダ オレンジ	豚肉 かまぼこ さつまあげ	牛乳	にんじん ピーマン アスパラガス	たまねぎ キャベツ もやし コーン きゅうり オレンジ	こめ 米粉パン 砂糖 ちゃんぽんめん	あぶら 油	572	26.3
24 水	だけのこごはん	牛乳 野菜わん ちくわの磯辺揚げ 塩もみきゅうり アーモンドカル(中学校のみ)	鶏肉 油揚げ 豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	たまねぎ だけのこ ごぼう えのきたけ しめじ きゅうり	こめ 砂糖 アーモンドカル (中学校のみ)	あぶら 油	583	20.9
25 木	パーカー ハウスパン	牛乳 ポテトと野菜のスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい 春キャベツ	パーカーハウスパン 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	629	29.0
26 金	小麦ごはん	牛乳 筑前煮 さばの塩焼き 甘酢あえ	鶏肉 さば 昆布	牛乳	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう れんこん だけのこ 生しいたけ キャベツ きゅうり	こめ 小麦 砂糖 さといも	あぶら 油	663	26.1

今月の献立について

- 新入生の歓迎として、人気メニューやデザート等を献立に取り入れています。
また、季節の献立として、佐世保産の筍を使用した「たけのこごはん」を24日（水）に実施します。
季節の野菜・果物として、グリーンアスパラ、春キャベツ、新たまねぎ、新じゃがいも、サンフルーツ等を取り入れています。
- 16日（火）はパンの日ですが、小学校1年生の給食開始にあわせ、「ごはん、牛乳、チキンカレー、コールスローサラダ、ももゼリー」にしています。
- 19日（金）の「食育の日」には、長崎県産の春キャベツ、にんじん、たまねぎを使用した「春キャベツのスープ」を実施します。

今月の食材

佐世保産：キャベツ・きゅうり・パセリ・たけのこ
アスパラガス・れんこん

長崎県産：たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ・
だいこん・えのきたけ・生しいたけ・
エリンギ・しめじ・オレンジ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

入学・進級おめでとうございます



給食がはじまります！



給食当番の身支度チェック

- ①髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう



小学校
平均値
631
24.9
摂取基準値
650
26.8

平成31年 4月

学校給食献立表

佐世保市立Cブロック中学校

日曜日	主 食	献 立 名	体をつくる（赤）		体の調子を整える（緑）		熱や力になる（黄）		1献立・kcal たんぱく質g
			1群（たんぱく質）	2群（無機質）	3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	
新入生の給食開始は、【中学校：10日（水）】【小学校：16日（火）】です。									
9火	食パン	牛乳 とうもろこしのスープ 鶏の照り焼き キャベツのソテー	豚肉 鶏肉 牛乳 大豆		にんじん たまねぎ コーン ほうれん草 キャベツ		食パン じゃがいも いんげん豆	あぶら油	758 32.3
10水	豚丼 （麦ごはん）	牛乳 野菜炒め サンフルーツ	豚肉 高野豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ こんにゃく はくさい しめじ もやし サンフルーツ	こめ 小麦 砂糖 でんぶん	あぶら油	766 29.1
11木	コッペパン	牛乳 五目うどん きびなごごまフライ おひたし	鶏肉 油揚げ きびなご	牛乳	にんじん たまねぎ ごぼう ほうれん草 根深ねぎ キャベツ		コッペパン 砂糖 うどん		790 32.5
12金	ごはん	牛乳 肉じゃが 厚焼き玉子 切干大根の酢の物	牛肉 牛乳 厚焼き玉子	牛乳	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん 切干大根 きゅうり		こめ 米 砂糖 じゃがいも いりごま	あぶら油	865 27.2
15月	ごはん	牛乳 豚汁 あじの塩焼き 大豆とひじきの炒り煮	豚肉 鶏肉 厚揚げ 厚焼き玉子	牛乳	にんじん いんげん だいこん ごぼう 葉ねぎ こんにゃく しょうが		こめ 米 砂糖 さといも	あぶら油	781 33.6
16火	チキンカレー （ごはん）	牛乳 コールスローサラダ ももゼリー	鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん たまねぎ 枝豆 春キャベツ コーン		こめ 米 砂糖 じゃがいも ももゼリー	あぶら油	869 23.0
17水	ごはん	牛乳 麻婆豆腐 わかめの酢の物	合い挽肉 豆腐 赤みそ わかめ	牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ エリンギ しょうが きゅうり		こめ 米 砂糖 でんぶん ごま油	あぶら油	811 33.4
18木	黒砂糖パン	牛乳 豆乳のポタージュ 小松菜のソテー パナナ	鶏肉 ウィナー 豆乳	牛乳	にんじん たまねぎ コーン 枝豆 キャベツ パナナ		黒砂糖パン でんぶん じゃがいも 白いんげん豆	あぶら油	788 29.7
19金	ごはん	牛乳 春キャベツのスープ 魚のバーベキューソース ゆかりあえ	鶏肉 シイラ 鶏肉	牛乳	にんじん たまねぎ 春キャベツ えのきたけ しょうが きゅうり		こめ 米 砂糖 油	あぶら油	774 32.6
22月	ごはん	牛乳 卵入り中華スープ 豚肉と玉ねぎの炒め煮 冷凍黄桃	たまご 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ビーマン 葉ねぎ きくらげ 黄桃	たまねぎ もやし きくらげ 黄桃	こめ 米 砂糖 はるさめ 春雨 でんぶん ごま油	あぶら油	854 29.4
23火	米粉パン	牛乳 やきそば アスパラサラダ オレンジ	豚肉 かまぼこ さつまあげ	牛乳	にんじん ビーマン アスパラガス オレンジ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	こめ 米粉パン 砂糖 ちゃんぽんめん	あぶら油	714 32.9
24水	たけのこごはん	牛乳 野菜わん ちくわの磯辺揚げ 塩もみきゅうり アーモンドカル(中学校のみ)	鶏肉 油揚げ 豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	たまねぎ たけのこ ごぼう えのきたけ しめじ きゅうり	こめ 米 砂糖 アーモンドカル (中学校のみ)		749 28.0
25木	パーカー ハウスパン	牛乳 ポテトと野菜のスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん たまねぎ はくさい パセリ 春キャベツ		パーカーハウスパン 砂糖 じゃがいも	あぶら油	822 36.5
26金	むぎ 麦ごはん	牛乳 筑前煮 さばの塩焼き 甘酢あえ	鶏肉 さば 昆布	牛乳	にんじん こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ 生しいたけ キャベツ きゅうり		こめ 小麦 砂糖 さといも	あぶら油	834 31.6

今月の献立について

- 新入生の歓迎として、人気メニューやデザート等を献立に取り入れています。
また、季節の献立として、佐世保産の筍を使用した「たけのこごはん」を24日（水）に実施します。
季節の野菜・果物として、グリーンアスパラ、春キャベツ、新たまねぎ、新じゃがいも、サンフルーツ等を取り入れています。
- 16日（火）はパンの日ですが、小学校1年生の給食開始にあわせ、「ごはん、牛乳、チキンカレー、コールスローサラダ、ももゼリー」にしています。
- 19日（金）の「食育の日」には、長崎県産の春キャベツ、にんじん、たまねぎを使用した「春キャベツのスープ」を実施します。

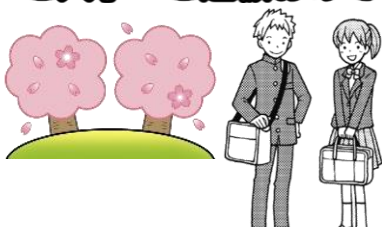
今月の食材

佐世保産：キャベツ・きゅうり・パセリ・たけのこ
アスパラガス・れんこん

長崎県産：たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ・
だいこん・えのきたけ・生しいたけ・
エリンギ・しめじ・オレンジ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

入学・進級おめでとうございます



給食がはじまります！



給食当番の身支度チェック

- ①髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう



中学校
平均値
798
30.8
摂取基準値
830
34.2