平成 31 年　4 月　学校給食献立予定表(A)　佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	栄養価(小) エネルギー たんぱく質	栄養価(中) エネルギー たんぱく質
		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				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
9 (火)	牛乳　ごはん　肉じゃが　鮭の塩焼き かおりあえ	鮭 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ　きゅうり こんにゃく　枝豆	こめ じゃがいも 砂糖			760 35.7	814 36.6
10 (水)	牛乳　ごはん　つみれ汁 野菜のふんわり揚げ　浦上そぼろ	ふんわり野菜揚げ あじつみれ 麦みそ　薄揚げ 豚肉　天ぷら	牛乳 わかめ	にんじん　インゲン	もやし　たまねぎ ごぼう　こんにゃく しめじ	こめ 砂糖	油	煮干	793 27.2	847 28.1
11 (木)	牛乳　コッペパン　千切り野菜のスープ ペンネのミートソース	合びき肉 ベーコン	牛乳	にんじん　トマト パセリ	たまねぎ　キャベツ セロリ　しめじ	コッペパン いんげんまめ・ひよこまめ ペンネ 砂糖			672 27.0	765 29.9
12 (金)	牛乳　ごはん　筑前煮　シイラの照り焼き おひたし	シイラ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん　ほうれんそう	こんにゃく　もやし ごぼう　れんこん 枝豆　生しいたけ しょうが	こめ 里芋 砂糖		煮干	747 34.9	801 35.8
15 (月)	牛乳　米粉パン　力うどん　甘酢あえ	かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　キャベツ きゅうり	米粉パン うどん 餅いなり 砂糖		煮干	600 25.00	727 29.9
16 (火)	牛乳　ごはん　みそ汁 白身魚のフライ　野菜炒め	白身魚ﾌﾗｲ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ　たまねぎ コーン	こめ じゃがいも	油	煮干	699 22.0	753 22.9
17 (水)	牛乳　ごはん　若竹汁　焼肉 サンフルーツ	牛肉 豆腐 かまぼこ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん　ピーマン 葉ねぎ	ｻﾝﾌﾙｰﾂ　キャベツ たまねぎ　たけのこ もやし　えのきたけ しょうが	こめ 砂糖		煮干 だし昆布	698 32.2	752 33.2
18 (木)	牛乳　黒砂糖パン　ポークビーンズ 春野菜サラダ　ショコラケーキ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん　アスパラ	たまねぎ　キャベツ	黒砂糖ﾊﾟﾝ じゃがいも ｶﾞﾄｰｼｮｺﾗ　砂糖 いんげんまめ・ひよこまめ	油		691 25.1	840 29.4
19 (金)	牛乳　麦ごはん　親子丼 茎わかめの酢の物　冷凍黄桃	卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳 茎わかめ	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　冷凍黄桃 きゅうり　生しいたけ	こめ 麦 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	719 26.6	772 27.5
22 (月)	牛乳　パーカーハウスパン とうもろこしのスープ　煮込みハンバーグ キャベツのソテー	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 鶏肉	牛乳	にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ ｸﾘｰﾑｺｰﾝ　コーン	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ 砂糖	油		669 30.3	810 34.6
23 (火)	牛乳　ごはん　春雨汁 ししゃもフライ　もやしの炒め物	ﾄﾋﾞｳｵﾎﾞｰﾙ 豆腐	牛乳 ししゃもﾌﾗｲ	にんじん　ピーマン 葉ねぎ	もやし　たまねぎ 黄ピーマン	こめ 緑豆春雨	油	煮干 だし昆布	684 25.8	738 26.7
24 (水)	牛乳　麦ごはん　ビーフカレー コールスローサラダ　オレンジ	牛肉	牛乳	にんじん	オレンジ　キャベツ たまねぎ　コーン	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		789 22.4	842 23.3
25 (木)	牛乳　コッペパン　ポトフ　オムレツ アスパラのソテー　1食ケチャップ	オムレツ ウインナー	牛乳	にんじん　アスパラ ブロッコリー	キャベツ　たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも	油		719 27.6	813 30.5
26 (金)	牛乳　ごはん　麻婆豆腐　バンサンスー バナナ	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん　にら	バナナ　たまねぎ きゅうり　しょうが	こめ 緑豆春雨 砂糖 でん粉	ごま油		786 25.4	839 26.4

基準値	
750kcal	820kcal
28.0g	32.0g
平均	
716kcal	794kcal
27.7g	29.6g

佐世保産の食材(予定)

米　牛乳　煮干　キャベツ　きゅうり
パセリ　たけのこ

長崎県産の食材(予定)

にんじん　じゃがいも　しょうが　しめじ
えのきたけ　しいたけ

4月の献立について

〇入学・進級のお祝いとして、デザート（ショコラケーキ）を取り入れています。
〇季節の献立として、筍を使った「若竹汁」や、アスパラ・春キャベツを使った「春野菜サラダ」、アスパラを使った「アスパラのソテー」を予定しています。

学校給食の７つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。





献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっているので、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でもつくってみてください。

子どもたちに安全な食事を提供するため、給食の調理は、衛生面に十分配慮しています。

