

平成 31 年 4 月 学校給食予定献立表(B) 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 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 春雨汁 ししゃもフライ もやしの炒め物	大豆	牛乳 ししゃも	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	738 26.7
10 (水)	牛乳 米粉パン カうどん 甘酢あえ	かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ	米粉パン うどん 餅いなり 砂糖		煮干	727 29.9
11 (木)	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 たまねぎ コーン	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		842 23.3
12 (金)	牛乳 コッペパン チンゲン菜のスープ 白身魚のフライ 野菜ソテー	白身魚 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ エリンギ	コッペパン	油		745 31
15 (月)	牛乳 ごはん つみれ汁 野菜のふんわり揚げ 浦上そばろ	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 ごぼう しめじ こんにゃく	こめ 砂糖	油	煮干	847 28.1
16 (火)	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 ごぼう 枝豆 しょうが	こめ 里芋 砂糖		煮干	801 35.8
17 (水)	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	黒砂糖パン じゃがいも がトショコラ 砂糖 いんげんまめ・ひよこまめ	油		840 29.4
18 (木)	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 えのきたけ しょうが	こめ 砂糖		煮干 だし昆布	752 33.2
19 (金)	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	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ クリームコーン キャベツ コーン	パーカーハウスパン 砂糖	油		810 34.6
22 (月)	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 きゅうり 冷凍黄桃 生しいたけ	こめ 麦 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	772 27.5
23 (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 こんにゃく きゅうり 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖			814 36.6
24 (水)	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 セロリ キャベツ しめじ	コッペパン いんげんまめ・ひよこまめ ペンネ 砂糖			765 29.9
25 (木)	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 きゅうり たまねぎ しょうが	こめ 緑豆春雨 砂糖 でん粉	ごま油		839 26.4
26 (金)	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		813 30.5

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 エリンギ

基準値
820kcal
32.0g
平均
793kcal
30.2g

4月の献立について

○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。
○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ため、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。

