

4月 学校給食献立表



鹿町江迎学校給食センター

日	よ	う	び	こ	ん	だ	て	め	食 品 名 と 働 き						小	中										
									血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)				7	8								
									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												
9	火			コッペパン	だいずとウインナーのトマトに	ふんわりやさいあげ きゅうり	いちごジャム	やさいあげ	だいず	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	トマト	たまねぎ	きゅうり	JYP パン	じゃがいも	ジャム	さとう	あぶら	745	846				
																					27.3	30.8				
10	水			ごはん	はるさめスープ	ホイコーロー	小学校：バナナ	中学校：おいわいゼリー	ぶたにく	うすらのたまご	みそ	にんじん	ピーマン	バナナ	キャベツ	ごめ	あぶら				652	811				
																						22.8	27.7			
11	木			パーカーハウスパン	やさいスープ	にこみハンバーグ	ゆでキャベツ	ハンバーグ	ミックス	チーズ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	にんじん	キャベツ	たまねぎ	とうもろこし	パーカーハウス	じゃがいも	さとう	でんぷん	あぶら	610	760			
																						28.1	33.2			
12	金			ごはん	みそしる	きびなごフライ	フロッコリーのおひたし	あつあげ	みそ	ぎゅうにゅう	きひなご	わかめ	フロッコリー	にんじん	ねぎ	キャベツ	たまねぎ	ごめ	こめ	こ	でんぷん	さとう	あぶら	692	845	
																							26.7	30.5		
15	月			ごはん	かぼちゃのそぼろに	いわしのうめに	きゅうり	いわし	あつあげ	とり	にく	てんぷら	かぼちゃ	にんじん	たまねぎ	こんにゃく	きゅうり	グリーンピース	ごめ	さとう	あぶら	721	912			
																							27.5	33.9		
16	火			ポークカレーライス	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	グリーンピース	パイ	りんご	ごめ	じゃがいも	カレールー	704	891		
																							19.2	23.0		
17	水			ごはん	まーぼーどうふ	ナムル		とうふ	ぶたひき	にく	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	たまねぎ	えりんぎ	もやし	ごめ	ゼリー	でんぷん	さとう	こまあぶら	652	800		
																							25.6	31.3		
18	木			くろざとうパン	ごもくピーフン	ひじきサラダ	オレンジ	ぶたにく	ちくわ	ぎゅうにゅう	ひじき	にんじん	ピーマン	オレンジ	れんこん	もやし	しいたけ	キャベツ	たまねぎ	とうもろこし	くろざとうパン	ピーフン	さとう	こまあぶら	590	785
																								22.4	28.9	
19	金			ごはん	さわにわん	アジのなんばんづけ	ゆかりあえ	あじ	かまぼこ	とり	にく	ぎゅうにゅう	にんじん	ピーマン	あかピーマン	ごぼう	ねぎ	ゆかり	キャベツ	しめじ	たまねぎ	ごめ	さとう	あぶら	621	758
																								26.6	29.8	
22	月			むぎ ごはん	おやこどん	おさかなぎょうざ	だいこんサラダ	たまご	おさかなぎょうざ	とり	にく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	たまねぎ	きゅうり	だいこん	しめじ	ごめ	むぎ	さとう	でんぷん	すりごま	あぶら	714	922
																								29.5	37.2	
23	火			パインパン	スパゲティミートソース	アスパラ	おいわいデザート (小学校のみ)	アセロラゼリー (中学校のみ)	あいびき	にく	ぎゅうにゅう	トマト	にんじん	アスパラガス	たまねぎ	グリーンピース	はくさい				パインパン	スパゲティ	ゼリー	あぶら	667	829
																								23.9	29.3	
24	水			ごはん	にくじゃが	もやしのごまあえ	オレンジ	てんぷら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きぬさや	こまつな	オレンジ	たまねぎ	こんにゃく				じゃがいも	ごめ	さとう	すりごま	あぶら	656	827
																								21.3	25.9	
25	木			くろざとうパン	こめこととうにゅうのポターージュ	オムレツ	いんげん	オムレツ	とうにゅう	とり	にく	ぎゅうにゅう	いんげん	にんじん	たまねぎ	エリンギ	とうもろこし				くろざとうパン	じゃがいも	こめこ	あぶら	640	869
																								26.6	35.1	
26	金			ひじき ごはん	すましじる	にくやさしいため		ちくわ	あぶらあげ	みそ	かまぼこ	ぎゅうにゅう	ひじき	わかめ	にんじん	ねぎ	ピーマン	たまねぎ	りんご	キャベツ	ごめ	さとう	あぶら	689	836	
																								29.7	36.0	
地元でとれた食材や献立には、下線を引いています。												※都合により献立を変更する場合があります				平均栄養価		624	779							
																		23.8	28.8							



【今月の献立について】

10日(火)・・・中学1年生給食開始です。お祝いのデザートをつけています。
 16日(月)・・・小学1年生給食開始です。この日は佐世保市全校「カレーライス」でスタートするように
 なっています。小学生のお祝いデザートは23日の月曜日につけています。



新年度がスタートしました！
 学校給食は、成長期の子どもたちに必要な栄養をバランスよくとれるように、献立内容を考え
 ています。そして行事食や郷土食など季節を感じるものや地場産物を使用した献立を取り入れる
 ようにしています。
 子どもたちひとりひとりの心と体の成長を支えるために、安全でおいしい給食を給食センター
 職員一同で提供していきますのでよろしくお願いいたします。

