



日 (曜)	献立名	からだをつくる(赤)		からだの調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品	
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質			
7 (火)	ごはん いりとうふ こんぶあえ	ぎゅうにゅう オレンジ	あいびきにく とうふ かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ オレンジ	こめ さとう	あぶら	639 kcal 26.6g	
8 (水)	グリーンピースごはん わかたけじる ししゃもフライ	ぎゅうにゅう おひたし	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	にんじん	グリーンピース たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	598 kcal 23.2g	
9 (木)	しょくパン ワントンスープ アイコトマト	ぎゅうにゅう カレーポテト スライスチーズ	ぶたにく あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん はねぎ アイコトマト	しめじ たまねぎ	しょくパン ワントン じゃがいも	あぶら	650 kcal 28.6g	
10 (金)	ごはん みそじる さんまのみぞれに	ぎゅうにゅう きんぴら	あつあげ むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん はくさい ごぼう	こめ さとう さとう	あぶら ごま	615 kcal 20.6g	
13 (月)	こめこパン ポテトとキャベツのスープ チリコンカーン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	とりにく あいびきにく だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	キャベツ たまねぎ	こめこパン じゃがいも いんげんまめ	あぶら	611 kcal 29.0g	
14 (火)	ごはん チャーシャンとうふ わかめときゅうりのナムル	ぎゅうにゅう あまなつ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	たまねぎ しょうが あまなつ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	664 kcal 26.7g	
15 (水)	おやこどんぶり (むぎごはん) あじのしおやき	ぎゅうにゅう ゆかりあえ	たまご あじ とりにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ あかじそ	たまねぎ だいこん しいたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう		624 kcal 28.2g	
16 (木)	くろざとうパン ラーメン だいすといりこのあげに	ぎゅうにゅう バナナ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ コーン バナナ	くろざとうパン ラーメン かたくりこ さとう	あぶら	642 kcal 28.9g	
17 (金)	ごはん じゃがいものそぼろに いんげんとはるさめのごまあえ	ぎゅうにゅう やさしいりかけ	あいびきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ えだまめ	こめ はるさめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	650 kcal 21.7g	
20 (月)	コッペパン ミートボールのクリームに アスパラのサラダ	ぎゅうにゅう アセロラゼリー	ミートボール	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ コーン アセロラゼリー	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	637 kcal 22.6g	
21 (火)	ごはん ちゅうかスープ ホイコーロー	ぎゅうにゅう えびしゅうまい	とりにく えびしゅうまい ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ あかピーマン	もやし たまねぎ キャベツ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	623 kcal 23.8g	
22 (水)	ピピンバ (むぎごはん・やきにく・ナムル・きんしたまご) わかめスープ	ぎゅうにゅう れいとうおうとう	ぎゅうにゅう たまご こめみそ とうふ おさかなボール	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが えのきたけ おうとう	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	696 kcal 27.0g	
23 (木)	パンパン じゃがいものウインナーに オムレツ	ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ポークピッツ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ はくさい	パンパン じゃがいも さとう	あぶら	618 kcal 23.6g	
24 (金)	ごはん とりごぼうじる ゆでキャベツ	ぎゅうにゅう さかなフライ いっしょくソース	とりにく あぶらあげ さかな(ホキ)	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ こんにやく キャベツ	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	625 kcal 22.6g	
27 (月)	コッペパン ポークビーンズ こまつなサラダ(ツナ)	ぎゅうにゅう オレンジ	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう	トマト こまつな にんじん	たまねぎ きゅうり オレンジ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	632 kcal 27.3g	
28 (火)	ごはん かきたまじる さかなのバーベキューソースあえ	ぎゅうにゅう しおもみきゅうり	たまご シラ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ りんご しょうが きゅうり	こめ かたくりこ さとう	あぶら	631 kcal 28.0g	
29 (水)	チキンカレー (むぎごはん) ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう パイン	とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン パイン もやし	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	671 kcal 19.5g	
30 (木)	たまごパン あおじそスパゲティ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ あかピーマン	たまねぎ キャベツ えだまめ	たまごパン スパゲティ さとう	あぶら	589 kcal 24.9g	
31 (金)	ごはん やさいわん さばのみそに	ぎゅうにゅう ごまあえ	とりにく さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ	はくさい だいこん ごぼう しいたけ もやし	こめ さとう	ごま	608 kcal 23.8g	

\*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年(3・4年生)の値です。  
 \*毎月19日は食育の日です。今月は、17日(金)に佐世保市産のいんげん、長崎県産のじゃがいもを使用する予定です。

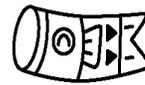
学校給食摂取基準  
エネルギー・たんぱく質  
650 kcal 26.8g

さやをむいてみよう!  
**グリーンピース**

グリーンピースは、さやえんどうのなかまで、ビタミンや食物繊維が多くふくまれています。缶詰や冷凍のものもありますが、旬の時季は、4月から5月です。8日の給食では、とれたてのグリーンピースをグリーンピースごはんにします。苦手な人も少しずつ食べてみましょう。

**佐世保産**  
 精白米・牛乳・煮干し・いんげん・ほうれん草・きゅうり  
 パセリ・アスパラガス・グリーンピース

**長崎県産**  
 にんじん・たまねぎ・キャベツ・はくさい・ねぎ  
 だいこん・えのきたけ・しいたけ・エリンギ・わかめ  
 じゃがいも・しょうが・アイコトマト・米粉・大豆



日 (曜)	献立名		からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
7 (火)	ごはん 炒り豆腐 昆布あえ	牛乳 オレンジ	あいびきにく とうふ かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ オレンジ	こめ さとう	あぶら	805 kcal 32.9g	 にゅうせいひん
8 (水)	グリーンピースごはん 若竹汁 ししゃもフライ	牛乳 おひたし	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	にんじん	グリーンピース たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	794 kcal 30.6g	 きのこ
9 (木)	食パン ワンタンスープ アイコトマト	牛乳 カレーポテト スライスチーズ	ぶたにく あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん はねぎ アイコトマト	しめじ たまねぎ	しょくパン ワンタン じゃがいも	あぶら	782 kcal 33.9g	 かいそう
10 (金)	ごはん みそ汁 さんまのみぞれ煮	牛乳 きんぴら	あつあげ むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう	こめ さといも さとう	あぶら ごま	807 kcal 26.6g	 くだもの
13 (月)	米粉パン ポテトとキャベツのスープ チリコンカーン	牛乳 ヨーグルト	とりにく あいびきにく だいた	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	キャベツ たまねぎ	こめこパン じゃがいも いんげんまめ	あぶら	779 kcal 37.0g	 さかな
14 (火)	ごはん チャーシュー豆腐 わかめときゅうりのナムル	牛乳 甘夏	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり あまなつ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	838 kcal 32.9g	 やさい
15 (水)	親子丼 (麦ごはん) あじの塩焼き	牛乳 ゆかりあえ	たまご あじ とりにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ あかじそ	たまねぎ しいたけ	こめ かたくりこ さとう		789 kcal 35.0g	 しゅじつ
16 (木)	黒砂糖パン ラーメン 大豆といりこの揚げ煮	牛乳 バナナ	ぶたにく だいた	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ コーン バナナ	くろざとうパン ラーメン かたくりこ さとう	あぶら	845 kcal 37.3g	 きのこ
17 (金)	ごはん じゃがいものそぼろ煮 いんげんと春雨のごまあえ	牛乳 野菜ふりかけ	あいびきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ えだまめ	こめ はるさめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	823 kcal 26.3g	 たまご
20 (月)	コッペパン ミートボールのクリーム煮 アスパラのサラダ	牛乳 アセロラゼリー	ミートボール	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ コーン アセロラゼリー	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	783 kcal 27.4g	 こざかな
21 (火)	ごはん 中華スープ ホイコーロー	牛乳 えびしゅうまい	とりにく えびしゅうまい ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ あかピーマン	もやし たまねぎ キャベツ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	803 kcal 29.7g	 いも
22 (水)	ピピンバ (麦ごはん・焼き肉・ナムル・錦糸卵) わかめスープ	牛乳 冷凍黄桃	ぎゅうにく たまご こめみそ とうふ おさかなボール	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが えのきたけ おうとう	こめ さとう むぎ	ごま あぶら	875 kcal 33.3g	 やさい
23 (木)	パンパン じゃがいものウインナー煮 オムレツ	牛乳 フレンチサラダ	ポークピッツ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ はくさい	パンパン じゃがいも さとう	あぶら	826 kcal 30.3g	 くだもの
24 (金)	ごはん 鶏ごぼう汁 ゆでキャベツ	牛乳 魚フライ 1食ソース	とりにく あぶらあげ さかな(ホキ)	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ こんにやく キャベツ	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	765 kcal 25.7g	 まめ・まめせいひん
27 (月)	コッペパン ポークビーンズ 小松菜サラダ(ツナ)	牛乳 オレンジ	ぶたにく だいた ツナ	ぎゅうにゅう	トマト こまつな にんじん	たまねぎ きゅうり オレンジ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	776 kcal 33.3g	 たまご
28 (火)	ごはん かきたま汁 魚のバーベキューソースあえ	牛乳 塩もみきゅうり	たまご シラ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ りんご しょうが きゅうり	こめ かたくりこ さとう	あぶら	797 kcal 34.5g	 こざかな
29 (水)	チキンカレー (麦ごはん) ほうれん草のソテー	牛乳 パイン	とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン パイン もやし	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	846 kcal 23.7g	 さかな
30 (木)	卵パン 青じそスパゲティ カラフルサラダ	牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ あかピーマン	たまねぎ キャベツ えだまめ	たまごパン スパゲティ さとう	あぶら	787 kcal 32.6g	 くだもの
31 (金)	ごはん 野菜わん さばのみそ煮	牛乳 ごまあえ	とりにく さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ	はくさい だいこん しいたけ ごぼう もやし	こめ さとう	ごま	764 kcal 29.0g	 まめ・まめせいひん

\*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

\*毎月19日は食育の日です。今月は、17日(金)に佐世保市産のいんげん、長崎県産のじゃがいもを使用する予定です。

学校給食摂取基準  
エネルギー・たんぱく質  
830  
kcal 34.2g



グリーンピースは、さやえんどうのなかまで、ビタミンや食物繊維が多くふくまれています。缶詰や冷凍のものもありますが、旬の時季は、4月から5月です。8日の給食では、とれたてのグリーンピースをグリーンピースごはんにします。苦手な人も少しずつ食べてみましょう。

佐世保産

精白米・牛乳・煮干し・いんげん・ほうれん草・きゅうり  
パセリ・アスパラガス・グリーンピース

長崎県産

にんじん・たまねぎ・キャベツ・はくさい・ねぎ  
だいこん・えのきたけ・しいたけ・エリンギ・わかめ

