令和２年　４月　学校給食献立予定表

佐世保市立Aブロック小学校

日（曜）	献立名	からだをつくる（赤）1群 たんぱく質	からだをつくる（赤）2群 カルシウム	体の調子を整える（緑）3群 ビタミン	体の調子を整える（緑）4群 ビタミン	熱や力になる（黄）5群 炭水化物	熱や力になる（黄）6群 脂質	エネルギー kcal / たんぱく質 g	家庭で食べてほしい食品
7（火）	ごはん　ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ホイコーロー　ミニぶどうゼリー	おさかなボール とうふ あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ しょうが	こめ　かたくりこ さとう ミニぶどうゼリー	あぶら	599 kcal 22.1g	たまご
8（水）	ごはん　ぎゅうにゅう にくみそおでん あじのしおやき　おひたし	あいびきにく あつあげ あじ　こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん　こんにゃく はくさい	こめ　さとう さといも	あぶら	643 kcal 26.0g	くたもの
9（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう ちからうどん（もちいなり） やさいソテー　グレープフルーツ	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ　ごぼう　もやし コーン グレープフルーツ	コッペパン うどんめん もち　さとう	あぶら	664 kcal 24.5g	かいそう
10（金）	ぶたどん　ぎゅうにゅう （むぎごはん） きびなごのてんぷら　ゆかりあえ	ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう きびなごのてんぷら	にんじん あかじそ	たまねぎ　こんにゃく はくさい　しめじ きゅうり　しょうが	こめ　むぎ かたくりこ さとう	あぶら	676 kcal 25.8g	しゅじつ
13（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう たまごスープ　りんごジャム ポテトミートソース	たまご あいびきにく とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ピーマン にんじん	たまねぎ	コッペパン じゃがいも　さとう かたくりこ ジャム	あぶら	674 kcal 24.8g	さかな
14（火）	ビーフカレー　ぎゅうにゅう （しろごはん） フルーツカクテル	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　グリンピース みかん　おうとう	こめ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	706 kcal 17.8g	やさい
15（水）	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ ナムル	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ　エリンギ しょうが　きゅうり もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	641 kcal 23.9g	くだもの
16（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう ラーメン だいずといりこのあげに	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ　もやし	コッペパン ラーメン　さとう かたくりこ	あぶら	705 kcal 28.4g	いも
17（金）	ごはん　ぎゅうにゅう みそしる　さわらのしおやき はるキャベツのあまずあえ	あつあげ さわら むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ　だいこん はるキャベツ	こめ さつまいも さとう	ごま	604 kcal 22.0g	にゅうせいひん
20（月）	くろざとうパン　ぎゅうにゅう じゃがいものウインナーに ツナサラダ（ツナ）	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　しめじ えだまめ　はるキャベツ だいこん　コーン	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	628 kcal 23.2g	かいそう
21（火）	たけのこごはん　ぎゅうにゅう はるさめじる　トンカツ しおもみきゅうり	あぶらあげ とりにく　とうふ ローストンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たけのこ　たまねぎ きゅうり	こめ　はるさめ さとう	あぶら	613 kcal 23.4g	たまご
22（水）	むぎごはん　ぎゅうにゅう にらたまじる　いわしのしょうがに だいずのいそに	たまご　だいず いわし ぎゅうにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん にら	たまねぎ　しいたけ ごぼう　しょうが	こめ　むぎ さとう かたくりこ	あぶら	631 kcal 23.7g	やさい
23（木）	パーカーハウスパン　ぎゅうにゅう こめことトうにゅうのポタージュ にこみハンバーグ　ゆでキャベツ	とりにく ハンバーグ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ　はるキャベツ	パーカーハウスパン こめこ さとう じゃがいも しろいんげんまめ	あぶら	636 kcal 30.0g	さかな
24（金）	ごはん　ぎゅうにゅう つみれじる　あつやきたまご ごまずあえ　オレンジ	タチウオボール あぶらあげ むぎみそ あつやきたまご	ぎゅうにゅう わかめ		はくさい　だいこん しょうが　もやし きゅうり　オレンジ	こめ さとう さといも	ごま	610 kcal 25.0g	やさい
27（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう カレースパゲティ　ももゼリー しらす干し入りソテー（しらすぼし）	あいびきにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ　キャベツ コーン	コッペパン スパゲティ ももゼリー	あぶら	643 kcal 24.3g	まめ・まめせいひん
28（火）	ごはん　ぎゅうにゅう やさいわん とりのからあげ　かおりあえ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ ほうれんそう	はくさい　ごぼう しめじ　しょうが きゅうり	こめ かたくりこ	あぶら	664 kcal 24.4g	こざかな
２９（水）	昭和の日								
30（木）	はちみつパン　ぎゅうにゅう ポークビーンズ はるやさいのサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ　はるキャベツ きゅうり	はちみつパン さとう じゃがいも	あぶら	614 kcal 24.1g	きのこ

＊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。
＊学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用します。

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

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思います。
今年度もよろしくお願い致します。

佐世保産
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ・たけのこ

長崎県産
にんじん・たまねぎ・じゃがいも・春キャベツ・はくさい
葉ねぎ・だいこん・しいたけ・エリンギ　しめじ・わかめ
米粉・大豆・タチウオボール

★ 今月の献立について ★

１４日（火）・・・１年生の給食が始まります。ビーフカレーとフルーツカクテルを実施します。
１７日（金）・・・毎月１９日は食育の日です。食育の日には長崎県や佐世保市でとれた食材を使った献立を実施します。今月は１９日が日曜日ですので、１７日に長崎県内でできた春キャベツを使った甘酢あえを実施します。
２１日（火）・・・季節の献立として、たけのこを使ったたけのこごはんを実施します。

保護者の方へ

給食当番の順番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。

令和２年　４ 月　　学校給食献立予定表

佐世保市立Aブロック中学校

日（曜）	献立名	からだをつくる（赤）1群 たんぱく質	からだをつくる（赤）2群 カルシウム	体の調子を整える（緑）3群 ビタミン	体の調子を整える（緑）4群 ビタミン	熱や力になる（黄）5群 炭水化物	熱や力になる（黄）6群 脂質	エネルギー kcal / たんぱく質 g	家庭で食べてほしい食品
7（火）	ごはん　牛乳 中華スープ 回鍋肉　ミニぶどうゼリー	おさかなボール とうふ あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ しょうが	こめ　かたくりこ さとう ミニぶどうゼリー	あぶら	754 kcal 27.1g	たまご
8（水）	ごはん　牛乳 肉みそおでん あじの塩焼き　おひたし	あいびきにく あつあげ あじ　こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん　こんにゃく はくさい	こめ　さとう さといも	あぶら	817 kcal 32.3g	くだもの
9（木）	コッペパン　牛乳 カうどん（もちいなり） 野菜ソテー　グレープフルーツ	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ　ごぼう　もやし コーン グレープフルーツ	コッペパン うどんめん もち　さとう	あぶら	807 kcal 29.4g	かいそう
10（金）	豚丼　牛乳 （麦ごはん） きびなごの天ぷら　ゆかりあえ	ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう きびなごのてんぷら	にんじん あかじそ	たまねぎ　こんにゃく はくさい　しめじ きゅうり　しょうが	こめ　むぎ かたくりこ さとう	あぶら	861 kcal 32.0g	しゅじつ
13（月）	コッペパン　牛乳 卵スープ　りんごジャム ポテトミートソース	たまご あいびきにく とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ピーマン にんじん	たまねぎ	コッペパン じゃがいも　さとう かたくりこ ジャム	あぶら	852 kcal 30.6g	さかな
14（火）	ビーフカレー　牛乳 （白ごはん） フルーツカクテル	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　グリンピース みかん　おうとう	こめ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	898 kcal 21.5g	やさい
15（水）	ごはん　牛乳 マーボー豆腐 ナムル	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ　エリンギ しょうが　きゅうり もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	814 kcal 29.4g	くだもの
16（木）	コッペパン　牛乳 ラーメン 大豆といりこの揚げ煮	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ　もやし	コッペパン ラーメン　さとう かたくりこ	あぶら	879 kcal 35.3g	いも
17（金）	ごはん　牛乳 みそ汁　さわらの塩焼き 春キャベツの甘酢あえ	あつあげ さわら むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ　だいこん はるキャベツ	こめ さつまいも さとう	ごま	767 kcal 27.1g	にゅうせいひん
20（月）	黒砂糖パン　牛乳 じゃがいものウインナー煮 ツナサラダ（ツナ）	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　しめじ えだまめ　はるキャベツ だいこん　コーン	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	799 kcal 28.8g	かいそう
21（火）	たけのこごはん　牛乳 春雨汁　トンカツ 塩もみきゅうり	あぶらあげ とりにく　とうふ ローストンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たけのこ　たまねぎ きゅうり	こめ　はるさめ さとう	あぶら	782 kcal 28.7g	たまご
22（水）	麦ごはん　牛乳 にらたま汁　いわしのしょうが煮 大豆のいそ煮	たまご　だいず いわし ぎゅうにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん にら	たまねぎ　しいたけ ごぼう　しょうが	こめ　むぎ さとう かたくりこ	あぶら	796 kcal 28.9g	やさい
23（木）	パーカーハウスパン　牛乳 米粉と豆乳のポタージュ 煮込みハンバーグ　ゆでキャベツ	とりにく ハンバーグ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ　はるキャベツ	パーカーハウスパン こめこ さとう じゃがいも しろいんげんまめ	あぶら	858 kcal 39.4g	さかな
24（金）	ごはん　牛乳 つみれ汁　厚焼き卵 ごま酢あえ　オレンジ	タチウオボール あぶらあげ むぎみそ あつやきたまご	ぎゅうにゅう わかめ		はくさい　だいこん しょうが　もやし きゅうり　オレンジ	こめ さとう さといも	ごま	762 kcal 30.3g	やさい
27（月）	コッペパン　牛乳 カレースパゲティ　ももゼリー しらす干し入りソテー（しらすぼし）	あいびきにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ　キャベツ コーン	コッペパン スパゲティ ももゼリー	あぶら	833 kcal 30.9g	まめ・まめせいひん
28（火）	ごはん　牛乳 野菜わん とりのから揚げ　かおりあえ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ ほうれんそう	はくさい　ごぼう しめじ　しょうが きゅうり	こめ かたくりこ	あぶら	883 kcal 32.1g	こざかな
２９（水）	昭和の日								
30（木）	はちみつパン　牛乳 ポークビーンズ 春野菜のサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ　はるキャベツ きゅうり	はちみつパン さとう じゃがいも	あぶら	769 kcal 29.9g	きのこ

＊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。
＊学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用します。

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

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思います。
今年度もよろしくお願い致します。

佐世保産
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ・たけのこ

長崎県産
にんじん・たまねぎ・じゃがいも・春キャベツ・はくさい
葉ねぎ・だいこん・しいたけ・エリンギ　しめじ・わかめ
米粉・大豆・タチウオボール

★ 今月の献立について ★

１７日（金）・・・毎月１９日は食育の日です。食育の日には長崎県や佐世保市でとれた食材を使った献立を実施します。今月は１９日が日曜日ですので、１７日に長崎県内でできた春キャベツを使った甘酢あえを実施します。

２１日（火）・・・季節の献立として、たけのこを使ったたけのこごはんを実施します。

保護者の方へ

給食当番の順番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。