

令和2年4月



学校給食献立表



佐世保市立Cブロック小学校

日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる（赤）		体の調子を整える（緑）		熱や力になる（黄）		
			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）	小
新入生の給食開始 は、【中学校：8日（水）】【小学校：14日（火）】です。									
7 火	食パン	牛乳 せん切り野菜のスープ	ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン	あがら油	614
		チーズポテト オレンジ	鶏肉	チーズ	パセリ	コーン オレンジ	じゃがいも		24.1
8 水	せきはん 赤飯	牛乳 豚汁	厚揚げ 小豆	牛乳	ほうれん草 ねぎ	もやし だいこん ごぼう	こめ もち米	あがら油	66
		ししゃもフライ おひたし	麦みそ 豚肉	ししゃもフライ	にんじん	しょうが こんにやく	砂糖 蜜芋		23.4
9 木	コッペパン	牛乳 ミネストローネ	オムレツ 鶏肉	牛乳	小松菜 トマト	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	あがら油	633
		オムレツ 小松菜のソテー いちごジャム	大豆 鶏肉ソーセージ	にんじん パセリ	しめじ コーン にんにく	いちごジャム			27.8
10 金	むぎ 麦ごはん	牛乳 中華スープ	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 苜蓿 サンフルーツ	こめ 麦 マロニー	あがら油 ごま	600
		八宝菜 サンフルーツ	かまぼこ てんぷら	わかめ		えのきたけ きくらげ しょうが	かたくりこ 片栗粉	あがらごま油	21.7
13 月	ごはん	牛乳 五目煮	厚揚げ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 いんげん	こんにやく れんこん	こめ 蜜芋	あがら油	672
		さばの塩焼き ほうれん草の炒めもの	さばの塩焼き	昆布	にんじん	ごぼう しめじ	砂糖		26.2
14 火	ごはん	牛乳 ポークカレー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	米 じゃがいも	あがら油	695
		コールスローサラダ ももゼリー			にんにく グリンピース	砂糖 ももゼリー			19.5
15 水	ごはん	牛乳 マーボー豆腐	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり たけのこ	こめ 砂糖	あがら油 ごま	651
		ナムル	あか 赤みそ	にら	にんにく もやし エリンギ しょうが	かたくりこ 片栗粉	ごま油 ココア		26.9
16 木	はちみつパン	牛乳 太平燕	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン 春雨	あがら油 ごま	618
		ココア豆 いちご	てんぷら 大豆	ねぎ	もやし いちご	砂糖 片栗粉	ごま油		25.2
17 金	ごはん	牛乳 野菜わん	豆腐	牛乳	アスパラガス	たまねぎ 苜蓿 きゅうり	こめ 米	あがら油	593
		しいらの甘辛煮 アスパラのレモン和え	しいら	にんじん ほうれん草	しめじ しょうが レモン	砂糖			24.7
20 月	ごはん	牛乳 肉じゃが	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにやく	こめ 砂糖	あがら油	687
		いわし梅煮 こんぶあえ	いわし梅煮	こんぶ 昆布	いんげん	きゅうり だいこん	じゃがいも ごま油		25.7
21 火	コッペパン	牛乳 スパゲティナポリタン	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖	あがら油	741
		ツナサラダ（別配缶）ツナ 冷凍洋梨	ツナ	ピーマン	しめじ 冷凍洋梨 レモン	スパゲティ			27.3
22 水	むぎ 麦ごはん	牛乳 カツ丼（チキンカツ）	卵 チキンカツ	牛乳	小松菜 えだまめ	たまねぎ エリンギ	こめ 麦 砂糖	あがら油	662
		おかか炒め オレンジ	ちくわ	かつお節	にんじん	キャベツ オレンジ	かたくりこ 片栗粉		28.1
23 木	パーカーハウスパン	牛乳 ビーンズスープ	ハンバーグ	牛乳	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	あがら油	607
		煮込みハンバーグ 野菜ソテー	ウインナー 大豆	ほうれん草		いんげん 豆 砂糖			26.3
24 金	たけのこ ごはん	牛乳 つみれ汁	厚焼き卵 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ きゅうり 苜蓿 しょうが	こめ 米	あがら油	613
		厚焼き卵 塩もみ野菜	油揚げ 麦みそ 鶏肉 タチウオボール	えだまめ		砂糖			29.2
27 月	ごはん	牛乳 みそ汁	厚揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん 白菜	こめ 砂糖	あがら油	664
		さんまのみぞれ煮 星わかめの炒め煮	さんまのみぞれ煮	星わかめ		こんにやく えのきたけ	じゃがいも ごま油		23.5
28 火	くろざとう 黒砂糖パン	牛乳 五目うどん	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	パン うどん	あがら油	636
		いか天ぷら 甘酢和え	いか天ぷら	ねぎ		だいこん ごぼう	砂糖		25.1
30 木	コッペパン	牛乳 豆乳のポタージュ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	あがら油	643
		春キャベツのソテー ミニゼリーりんご	豆腐	ほうれん草 パセリ	コーン	いんげん 豆			26.4

今月の献立について

●新入生の歓迎として、人気メニューやデザート等を献立に取り入れています。
また、季節の献立として、佐世保産の筍を使用した「たけのこごはん」を実施します。季節の野菜・果物として、グリーンアスパラ、春キャベツ、新たまねぎ、新じゃがいも、サンフルーツ等を取り入れています。

●14日（火）はパンの日ですが、小学校1年生の給食開始にあわせ**米飯給食**です。『ごはん、牛乳、ボークカレー、コールスローサラダ、ももゼリー』を予定しています。

●毎月19日は「食育の日」です。17日（金）には、佐世保産のアスパラガス、しいらを使用した献立になっています。

今月の食材

佐世保産：キャベツ・きゅうり・パセリ・たけのこ
アスパラガス・れんこん・しいら

長崎県産：たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ・
だいこん・えのきたけ・エリンギ・
しめじ・オレンジ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合



ご入学・ご進級おめでとうございます



給食がはじまります！

給食当番の身支度チェック

- ①髪は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう



小学校
平均値
646
25.4
摂取基準値
650
26.8

令和2年4月



学校給食献立表



佐世保市立Cブロック中学校

日曜日	主 食	献 立 名	体をつくる（赤）		体の調子を整える（緑）		熱や力になる（黄）		たんぱく質g
			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）	
新入生の給食開始 は、【中学校：8日（水）】【小学校：14日（火）】です。									
7火	食パン	牛乳 せん切り野菜のスープ チーズポテト オレンジ	ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン オレンジ	パン じゃがいも	あぶら油	756 29.3
8水	赤飯	牛乳 豚汁 ししゃもフライ おひたし	厚揚げ 麦みそ	小豆 豚肉	ほうれん草 にんじん	ねぎ しょうが	こめ だいこん もち米 こんにやく	あぶら油	858 29.7
9木	コッペパン	牛乳 ミネストローネ オムレツ 小松菜のソテー いちごジャム	オムレツ 大豆 鶏肉ソーセージ	牛乳 牛乳	小松菜 トマト にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	キャベツ コーン	あぶら油	792 34.0
10金	むぎ麦ごはん	牛乳 中華スープ 八宝菜 サンフルーツ	豆腐 かまぼこ	豚肉 てんぷら	牛乳 わかめ	たまねぎ 苜蓿 えのきたけ	サンフルーツ きくらげ	あぶら油	756 26.4
13月	ごはん	牛乳 五目煮 さばの塩焼き ほうれん草の炒めもの	厚揚げ さば	鶏肉 昆布	牛乳 にんじん	ほうれん草 こんにやく	いんげん れんこん	あぶら油	856 32.6
14火	ごはん	牛乳 ポークカレー コールスローサラダ ももゼリー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	コーン こめ	あぶら油	876 23.6
15水	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 ナムル	豆腐 あか	豚肉 赤みそ	牛乳 にんじん	たまねぎ きゅうり	たけのこ にんにく	あぶら油	826 33.3
16木	はちみつパン	牛乳 太平燕 ココア豆 パナナ	豚肉 てんぷら	かまぼこ 大豆	牛乳 ねぎ	キャベツ たまねぎ	たまねぎ パナナ	あぶら油	775 31.3
17金	ごはん	牛乳 野菜わん しいらの甘辛煮 アスパラのレモン和え	豆腐 しいら	牛乳	アスパラガス にんじん	たまねぎ 苜蓿	きゅうり しょうが	あぶら油	751 30.4
20月	ごはん	牛乳 肉じゃが いわし梅煮 こんぶあえ	豚肉 いわし	牛乳 昆布	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	こんにやく だいこん	あぶら油	869 31.4
21火	コッペパン	牛乳 スパゲティナポリタン ツナサラダ（別配缶）ツナ 冷凍洋梨	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ	キャベツ 冷凍洋梨	あぶら油	928 33.9
22水	むぎ麦ごはん	牛乳 カツ丼（チキンカツ） おかか炒め オレンジ	卵 ちくわ	チキンカツ かつお節	牛乳 にんじん	たまねぎ キャベツ	エリンギ オレンジ	あぶら油	833 34.4
23木	パーカーハウスパン	牛乳 ビーンズスープ 煮込みハンバーグ 野菜ソテー	ハンバーグ ウインナー	牛乳 大豆	にんじん ほうれん草	ピーマン キャベツ	たまねぎ	あぶら油	819 34.5
24金	たけのこごはん	牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 塩もみ野菜	厚焼き卵 鶏肉	豆腐 油揚げ	牛乳 えだまめ	小松菜 にんじん	たまねぎ しょうが	あぶら油	763 29.5
27月	ごはん	牛乳 みそ汁 さんまのみぞれ煮 星わかめの炒め煮	厚揚げ さんま	麦みそ みぞれ煮	牛乳 星わかめ	たまねぎ れんこん	だいこん えのきたけ	あぶら油	804 26.6
28火	黒砂糖パン	牛乳 五目うどん いか天ぷら 甘酢和え	鶏肉 いか	油揚げ 天ぷら	牛乳 ねぎ	たまねぎ 大根	きゅうり ごぼう	あぶら油	916 34.4
30木	コッペパン	牛乳 豆乳のポタージュ 春キャベツのソテー パナナ	鶏肉 大豆	豚肉	牛乳 ほうれん草	ピーマン パセリ	たまねぎ コーン	あぶら油	785 32.1

今月の献立について

●新入生の歓迎として、人気メニューやデザート等を献立に取り入れています。また、季節の献立として、佐世保産の筍を使用した「たけのこごはん」を実施します。季節の野菜・果物として、グリーンアスパラ、春キャベツ、新たまねぎ、新じゃがいも、サンフルーツ等を取り入れています。

●14日（火）はパンの日ですが、小学校1年生の給食開始にあわせ**米飯給食**です。『ごはん、牛乳、ボークカレー、コールスローサラダ、ももゼリー』を実施します。

●毎月19日は「食育の日」です。17日（金）には、佐世保産のアスパラガス、しいらを使用した献立になっています。

今月の食材

佐世保産：キャベツ・きゅうり・パセリ・たけのこ
アスパラガス・れんこん・しいら

長崎県産：たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ・
だいこん・えのきたけ・エリンギ・
しめじ・オレンジ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります

中学校

平均値

821

31.4

摂取基準値

830

34.2

ご入学・ご進級おめでとうございます

給食がはじまります！



給食当番の身支度チェック

- ①髪は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう

