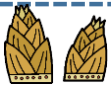




日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし等	栄養価 (小)	栄養価 (中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質
7 (火)	牛乳 わかめごはん 白玉汁 ししゃもフライ きゅうりの南蛮漬	鶏肉 赤かまぼこ	牛乳 ししゃもフライ わかめ	にんじん 葉ねぎ	きゅうり たまねぎ	こめ 白玉餅 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布	729	784
									25.9	26.8
8 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ひじきと大豆の炒り煮 りんご	厚揚げ 合びき肉 大豆 米みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	りんご たまねぎ こんにゃく	こめ さといも 砂糖	油	煮干	743	797
									27.3	28.2
9 (木)	牛乳 コッペパン カうどん 昆布サラダ	鶏肉 赤かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ きゅうり コーン	コッペパン うどん 餅いなり 砂糖	油	煮干	660	753
									25	27.9
10 (金)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル サンプルーツ	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし きゅうり サンプルーツ しょうが	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		743	755
									27.3	26.5
13 (月)	牛乳 パーカーハウスパン ラビオリのスープ ゆでキャベツ 焼きハンバーグ 1食ケチャップ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パーカーハウスパン ラビオリ じゃがいも			731	871
									32.5	36.9
14 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが 野菜のおかか炒め あじの照り焼き	アジ 豚肉 厚揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ こんにゃく 枝豆 しょうが	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油 油		808	862
									36.9	37.7
15 (水)	牛乳 ごはん 豚汁 いわしの梅の香揚げ もやしのソテー	厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳 いわし梅の香揚げ わかめ	にんじん 黄ピーマン ピーマン	もやし こんにゃく ごぼう しょうが	こめ 里芋	油	煮干	747	801
									26.6	27.6
16 (木)	牛乳 米粉パン キャベツのソテー 大豆とミートボールのトマト煮	大豆 ミートボール ウインナー	牛乳	トマト にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ	米粉パン じゃがいも 砂糖	油		619	747
									29.7	34.6
17 (金)	牛乳 五目御飯 すまし汁 ホキの天ぷら 塩もみきゅうり	ホキ天ぷら 豆腐 鶏肉 うす揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり たまねぎ ごぼう	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	712	715
									25.6	27.7
20 (月)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ オムレツ ハッシュドビーフ	オムレツ 鶏肉 牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン しめじ マッシュルーム	コッペパン 砂糖			686	825
									30.6	34.9
21 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 おひたし 鮭のバターしょうゆ焼き	鮭 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ きゅうり	こめ 春雨 砂糖	バター 炒め油	煮干 だし昆布	674	728
									28.3	29.2
22 (水)	牛乳 麦ごはん 若竹汁 焼肉 オレンジ	豚肉 豆腐 赤かまぼこ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 葉ねぎ	オレンジ たけのこ もやし たまねぎ りんごぶどう しょうが	こめ 麦 砂糖	白ごま 油	煮干 だし昆布	704	757
									30	31
23 (木)	牛乳 黒砂糖パン ミネストローネ タラのハーブ焼き スパゲティソテー	タラ ベーコン ウインナー	牛乳	ピーマン トマト にんじん 赤ピーマン	たまねぎ しめじ セロリ 黄ピーマン	黒砂糖パン スパゲティ	炒め油		648	799
									33.5	37.9
24 (金)	牛乳 麦ごはん ビーフカレー コールスローサラダ りんごのタルト	牛肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	こめ じゃがいも りんごのタルト 麦 砂糖	油		868	921
									22.2	23
27 (月)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ 春野菜サラダ	豚肉	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも ひよこ豆・いんげん豆 砂糖	油		628	767
									24.3	28.6
28 (火)	牛乳 ごはん 筑前煮 野菜炒め	厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	こんにゃく キャベツ ごぼう もやし えだまめ しいたけ	こめ さといも 砂糖	油 ごま油	煮干	674	727
									22.7	23.7
30 (木)	牛乳 はちみつパン 卵スープ カラフルサラダ ローストチキン	鶏肉 卵	牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ	キャベツ たまねぎ えのきたけ きゅうり しいたけ りんごぶどう 黄ピーマン	ハミツパン 砂糖 でん粉	油		606	795
									31.5	35.9
佐世保産の食材 (予定)									基準値	基準値
米 牛乳 煮干し キャベツ きゅうり パセリ たけのこ									780	830
									32.2	34.2
									平均	平均
									705	788
長崎県産の食材(予定)									基準値	基準値
じゃがいも しょうが しめじ えのきたけ しいたけ									28.2	30.4



ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年も1年間、よろしくお願いします。

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ので、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。

4月の献立
4月は入学・進級のお祝いデザートとして「りんごのタルト」を取り入れています。また、季節の献立として、旬を使った「若竹汁」や、アスパラ・春キャベツを使った「春野菜サラダ」「サンプルーツ」を取り入れています。