令和　2 年　5 月　学校給食献立予定表(A)　佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	栄養価(小) エネルギー たんぱく質	栄養価(中) エネルギー たんぱく質
		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				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
18 (月)	牛乳　パーカーハウスパン 豆乳のポタージュ　豚カツ ゆでキャベツ　一食ソース	豚カツ 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ コーン	パーカーハウスパン じゃがいも 米粉	油		676 27.2	816 31.5
19 (火)	牛乳　ごはん　筑前煮 厚焼卵　おひたし	厚焼卵 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん　インゲン	キャベツ　れんこん こんにゃく　ごぼう もやし　生しいたけ	こめ 里芋 砂糖		煮干	753 28.5	807 29.5
20 (水)	牛乳　グリーンピースごはん　春雨汁 ししゃも磯辺フライ　切干大根の炒め煮	えび団子 豆腐 豚肉	牛乳 ししゃもフライ	にんじん　小ねぎ	たまねぎ　グリーンピース ゆで干し大根	こめ 春雨 砂糖	油	煮干 だし昆布	757 28.9	812 29.9
21 (木)	牛乳　米粉パン　ポークビーンズ パリパリサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ　きゅうり	米粉パン じゃがいも ひよこ豆・えんどう豆 砂糖　揚げﾁｬｰﾒﾝ	油		705 27.8	883 32.7
22 (金)	牛乳　麦ごはん　野菜わん ツナそぼろ　冷凍パイン	ツナ 豆腐 うずら卵 かまぼこ	牛乳	にんじん　小ねぎ	冷凍パイン　ごぼう しめじ　コーン 枝豆　しょうが	こめ 麦 砂糖	油	煮干 だし昆布	693 35.0	745 35.8
25 (月)	牛乳　食パン　千切り野菜のスープ チリコンカン　いちごジャム お茶のムース	合びき肉 ベーコン	牛乳	にんじん　パセリ	キャベツ　たまねぎ セロリ	食パン ひよこ豆・えんどう豆 いちごジャム お茶のムース			753 26.5	846 29.3
26 (火)	牛乳　ごはん　みそ汁 白身魚と野菜の甘酢あん	ホキ 豆腐 麦みそ	牛乳	ピーマン　にんじん 小ねぎ　赤ピーマン	たまねぎ　きくらげ 黄ピーマン	こめ じゃがいも 砂糖 でん粉	油	煮干	702 27.4	755 28.3
27 (水)	牛乳　ごはん　五目煮 きゅうりとわかめの酢のもの　甘夏	厚揚げ 鶏肉	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん	甘夏　きゅうり たまねぎ　こんにゃく ごぼう　枝豆	こめ じゃがいも 砂糖		煮干	703 24.8	756 25.7
28 (木)	牛乳　黒砂糖パン　カレーうどん ちくわの長崎天ぷら　塩もみきゅうり	焼ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん　深ねぎ	きゅうり　たまねぎ	黒砂糖パン うどん 小麦粉 砂糖　でん粉	油	煮干	826 24.5	975 28.9
29 (金)	牛乳　ごはん　中華スープ 回鍋肉	豚肉 うずら卵 赤みそ	牛乳	チンゲンサイ　にんじん ピーマン	キャベツ　たまねぎ たけのこ　しょうが	こめ 春雨 砂糖 でん粉	ごま油		711 25.2	765 26.1

基準値	
780	830
32.2	34.2
平均	
728	816
27.6	29.8

佐世保産の食材（予定）

米　牛乳　グリンピース　パセリ
きゅうり　煮干し

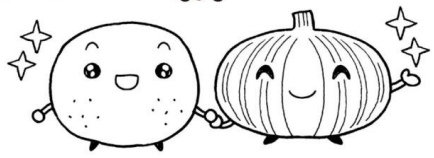
長崎県産の食材（予定）

キャベツ　甘夏　切干大根
じゃがいも　たまねぎ　にんじん

5月の献立について

○季節の食べ物として「グリーンピース」「新じゃがいも」や「甘夏」を使用した献立を取り入れています。
○２５日（月）に、世知原茶を使った「お茶のムース」を取り入れています。

ぼくたち新入生



新じゃがいも　新たまねぎ

たまねぎは、通常収穫後に１か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新たまねぎは品種が違い、掘ってすぐに出荷するもので、やわらかくて甘みがあります。新じゃがいもも掘り立てをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特長。野菜の中の「新入生」といえます。





