

令和 2年 5月 学校給食献立予定表(B) 佐世保市学校給食センター 

| 日付<br>曜日  | 献立名  | 主な働きと材料名                   |    |                        |                                     |                                      |               | だし類            | 栄養価         |             |
|-----------|--|----------------------------|----|------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|
|           |  | 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       | たんぱく質       |
|           |  | 1群                         | 2群 | 3群                     | 4群                                  | 5群                                   | 6群            |                |             |             |
| 18<br>(月) | 牛乳 麦ごはん 野菜わん<br>ツナそぼろ 冷凍パイ                     | ツナ<br>豆腐<br>うずら卵<br>かまぼこ   | 牛乳 | にんじん 小ねぎ               | 冷凍パイ<br>しめじ<br>枝豆                   | ごぼう<br>コーン<br>しょうが                   | こめ<br>麦<br>砂糖 | 油              | 煮干<br>だし昆布  | 745<br>35.8 |
| 19<br>(火) | 牛乳 ごはん みそ汁<br>白身魚と野菜の甘酢あん 揚げチャーメン              | ホキ<br>豆腐<br>麦みそ            | 牛乳 | ピーマン にんじん<br>小ねぎ 赤ピーマン | たまねぎ きくらげ<br>黄ピーマン                  | こめ<br>じゃがいも<br>砂糖 でん粉<br>揚げチャーメン     | 油             | 煮干             | 864<br>30.0 |             |
| 20<br>(水) | 牛乳 パインパン ラビオリのスープ<br>新玉ねぎのサラダ                  | ツナ<br>ベーコン                 | 牛乳 | にんじん パセリ               | たまねぎ きゅうり<br>コーン レモン                | パイパン<br>じゃがいも<br>ラビオリ<br>砂糖          | 油             |                | 811<br>32.6 |             |
| 21<br>(木) | 牛乳 ごはん なら卵汁<br>さわらの塩麴焼き きんぴら                   | さわら<br>卵<br>かまぼこ<br>天ぷら    | 牛乳 | にんじん なら                | たまねぎ ごぼう<br>こんにゃく                   | こめ<br>砂糖<br>でん粉                      | 油             | さばけずり節<br>だし昆布 | 786<br>38.9 |             |
| 22<br>(金) | 牛乳 パーカーハウスパン<br>豆乳のポタージュ 豚カツ<br>ゆでキャベツ 一食ソース   | 豚カツ<br>豆乳<br>鶏肉            | 牛乳 | にんじん パセリ               | たまねぎ キャベツ<br>コーン                    | パーカーハウスパン<br>じゃがいも<br>米粉             | 油             |                | 816<br>31.5 |             |
| 25<br>(月) | 牛乳 麦ごはん 親子丼 ごま酢あえ<br>グレープフルーツ                  | 卵<br>鶏肉<br>かまぼこ            | 牛乳 | にんじん 深ねぎ<br>しらす干し      | たまねぎ グレープフルーツ<br>きゅうり<br>もやし 生しいたけ  | こめ<br>麦<br>砂糖<br>でん粉                 | 白ごま           | 煮干             | 750<br>27.8 |             |
| 26<br>(火) | 牛乳 ごはん 筑前煮<br>厚焼卵 おひたし                         | 厚焼卵<br>鶏肉<br>厚揚げ           | 牛乳 | にんじん インゲン              | キャベツ れんこん<br>こんにゃく ごぼう<br>もやし 生しいたけ | こめ<br>里芋<br>砂糖                       |               | 煮干             | 807<br>29.5 |             |
| 27<br>(水) | 牛乳 はちみつパン 中華スープ<br>キャベツとウインナーのソテー<br>お茶のムース    | うずら卵<br>豚肉<br>ウインナー        | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん<br>ピーマン    | キャベツ たけのこ                           | ハチみつパン<br>春雨<br>お茶のムース               | 油<br>ごま油      |                | 830<br>30.4 |             |
| 28<br>(木) | 牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮<br>小松菜のおかか炒め アイコトマト          | 豚ひき肉<br>厚揚げ<br>天ぷら<br>かつお節 | 牛乳 | アイコトマト にんじん<br>小松菜     | たまねぎ こんにゃく<br>もやし しめじ<br>枝豆         | こめ<br>じゃがいも<br>砂糖                    | ごま油           |                | 783<br>28.4 |             |
| 29<br>(金) | 牛乳 コッペパン カレーうどん<br>ちくわの長崎天ぷら 塩もみきゅうり<br>いちごジャム | 焼ちくわ<br>鶏肉                 | 牛乳 | にんじん 深ねぎ               | きゅうり たまねぎ                           | コッペパン<br>うどん<br>小麦粉 いちごジャム<br>砂糖 でん粉 | 油             | 煮干             | 935<br>26.2 |             |

| 基準値  | 平均   |
|------|------|
| 830  | 813  |
| 34.2 | 31.1 |

佐世保産の食材 (予定)

米 牛乳 パセリ きゅうり  
煮干し

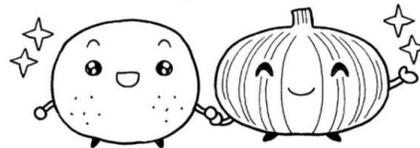
長崎県産の食材 (予定)

ミニトマト (アイコトマト)  
キャベツ 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「新たまねぎ」「新じゃがいも」や「アイコトマト」を使用した献立を取り入れています。
- 27日(水)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。

