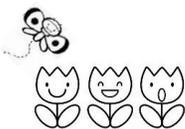


令和3年



4月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック小学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう わふうスパゲティ ドレッシングサラダ いちご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ エリンギ	いちご きゅうり	パン スパゲティ さとう	あぶら	648 24.8
8 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう カツどん やわらかトンカツ ブロッコリーサラダ	とんかつ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ エリンギ	コーン ふかねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	662 24.7
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ホイコーロー オレンジ	ぶたにく つみれ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ しょうが	たまねぎ オレンジ	こめ はるさめ さとう でんぷん	あぶら	621 22.4
12 (月)	くろごとうパン ぎゅうにゅう ごもくうどん ししゃもフライ やさいいため	とりにく かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ごまつな ねぎ	ごぼう キャベツ	たまねぎ	パン うどん	あぶら	687 28.2
13 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかに こんぶあえ オレンジ	てんぷら とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	オレンジ だいこん たまねぎ	こんにゃく きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	598 20.4
14 (水)	はちみつパン ぎゅうにゅう ミネストローネ オムレツ コールスローサラダ パナナ	ポークビッツ オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	パナナ しめじ	パン マカロニ レンズまめ さとう	あぶら	605 23.3
15 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もも	みかん	こめ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	695 18.7
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう やさいわん いわしうめに きんぴら	いわし かまぼこ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい ごぼう	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	598 24.8
19 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう こめこととうにゅうのポタージュ おさかなコロッケ ほうれんそうのソテー	おさかなコロッケ とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう アスパラガス にんじん	たまねぎ	コーン	パン じゃがいも しろいんげんまめ こめこ	あぶら	611 25.9
20 (火)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ ナムル りんご	やきとうふ ぶたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もやし エリンギ	りんご きゅうり しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ラー油	687 27.5
21 (水)	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう ビーンズスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ れいとうようなし	ハンバーグ とりにく ミックスピーズ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ ようなし	たまねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら	683 31.4
22 (木)	たけのこごはん ぎゅうにゅう うおそうめんじる とりのてりやき しおもみきゅうり	てりやきチキン とうふ うおそうめん うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり たけのこ	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	598 24.3
23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが あますあえ ももゼリー	ぎゅうにゅう てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	はくさい	じゃがいも こめ さとう ゼリー	あぶら	662 19.6
26 (月)	こめこパン ぎゅうにゅう やきビーフン ツナサラダ(ツナ)	ぶたにく ツナ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	だいこん キャベツ もやし	レモン たまねぎ きゅうり	パン ビーフン さとう	あぶら	613 25.7
27 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう けんちんじる さばのみそに きりほしだいこんのすのもの	さば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく きゅうり	ほしだいこん ごぼう	こめ むぎ さとう じゃがいも	いりごま	626 21.2
28 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう たまごスープ ペンネのミートソース パナナ	たまご あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ほうれんそう	パナナ コーン	たまねぎ	パン ペンネ でんぷん さとう	あぶら	647 26.3
30 (金)	ごもくおこわ ぎゅうにゅう すましじる しろみぎかなのフライ はるキャベツのかおりあえ	ホキ とうふ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	コーン キャベツ	こめ もちこめ さとう	あぶら	631 24.9

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

ごにゅうがく ごしんきゅう
御入学 御進級
おめでとございます

元気いっぱいの新1年生を迎えて、新年度が始まりました。今年度も子どもたちに喜ばれるおいしい給食作りに取り組んでいきます。保護者のみなさまのご協力、ご支援をよろしくお願いいたします。

この献立表は、毎月配布します。毎日の献立作りにお役立てください。

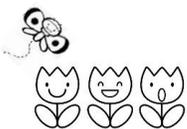
中学1年生は8日(木)、小学1年生は15日(木)から給食が始まります。

まいつき19にちは
しょくいくのひ

食材・献立について(予定)
※天候や価格により変更の場合があります。
★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・パセリ・ほうれんそう・キャベツ・たけのこ・きゅうり・いちご
★長崎県産：さば・わかめ・ひじき・にんじん・たまねぎ・ねぎ・はくさい・だいこん・しめじ・えのき・エリンギ・だいず
★19(月)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。
★季節の食材である春キャベツや、たけのこを使った献立を取り入れています。

学校給食
摂取基準
650
kcal
26.8g

令和3年



4月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック中学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7 (水)	コッペパン 牛乳 和風スパゲティ ドレッシングサラダ いちご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ エリンギ	いちご きゅうり	パン スパゲティ さとう	あぶら	816 30.7
8 (木)	麦ごはん 牛乳 カツ丼 やわらかトンカツ ブロッコリーサラダ	とんかつ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ エリンギ	コーン ふかねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	785 27.4
9 (金)	ごはん 牛乳 中華スープ ホイコーロー オレンジ	ぶたにく つみれ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ しょうが	たまねぎ オレンジ	こめ はるさめ さとう でんぷん	あぶら	861 31.3
12 (月)	黒砂糖パン 牛乳 五目うどん ししゃもフライ 野菜炒め	とりにく かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな ねぎ	こぼろ キャベツ	たまねぎ	パン うどん	あぶら	898 36.3
13 (火)	麦ごはん 牛乳 中華煮 昆布和え オレンジ	でんぷん とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	オレンジ だいこん たまねぎ	こんにゃく きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	754 24.7
14 (水)	はちみつパン 牛乳 ミネストローネ オムレツ コールスローサラダ パナナ	ポークビッツ オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	パナナ しめじ	パン マカロニ レンズまめ さとう	あぶら	752 28.4
15 (木)	ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もも	みかん	こめ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	883 22.6
16 (金)	ごはん 牛乳 野菜わん いわし梅煮 きんぴら	いわし かまぼこ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい ごぼう	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	754 30.3
19 (月)	コッペパン 牛乳 米粉と豆乳のポタージュ お魚コロッケ ほうれん草のソテー	おさかなコロッケ とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう アスパラガス にんじん	たまねぎ	コーン	パン じゃがいも しろいんげんまめ こめこ	あぶら	787 33.0
20 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル りんご	やきとうふ ぶたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もやし エリンギ	りんご きゅうり しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ラー油	866 34.1
21 (水)	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 ゆでキャベツ 冷凍洋梨	ハンバーグ とりにく ミックスピーズ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ ようなし	たまねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら	910 41.1
22 (木)	たけのこごはん 牛乳 魚そうめん汁 鶏肉の照り焼き 塩もみきゅうり	てりやきチキン とうふ うおそうめん うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり たけのこ	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	759 29.8
23 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが 甘酢あえ ももゼリー	ぎゅうにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	はくさい	じゃがいも こめ さとう ゼリー	あぶら	833 23.8
26 (月)	米粉パン 牛乳 焼きビーフン ツナサラダ(ツナ)	ぶたにく ツナ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	だいこん キャベツ もやし	レモン たまねぎ きゅうり	パン ビーフン さとう	あぶら	683 28.9
27 (火)	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 さばのみそ煮 切干大根の酢の物	さば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく きゅうり	ほしだいこん ごぼう	こめ むぎ さとう じゃがいも	いりごま	789 25.5
28 (水)	コッペパン 牛乳 たまごスープ パンネのミートソース パナナ	たまご あいひきにく だいず	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ほうれんそう	パナナ コーン	たまねぎ	パン パンネ でんぷん さとう	あぶら	804 32.5
30 (金)	五目おこわ 牛乳 すまし汁 白身魚のフライ 春キャベツのかおり和え	ホキ とうふ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	コーン キャベツ	こめ もちこめ さとう	あぶら	787 30.2

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

ごにゅうがく ごしんきゅう 御入学 御進級 おめでとございます

元気いっぱいの新1年生を迎えて、新年度が始まりました。今年度も子どもたちに喜ばれるおいしい給食作りに取り組んでいきます。保護者のみなさまのご協力、ご支援をよろしくお願いいたします。

この献立表は、毎月配布します。毎日の献立作りにお役立てください。

中学1年生は8日(木)、小学1年生は15日(木)から給食が始まります。

まいつき19にちは
しょくいくのひ

食材・献立について(予定)
 ※天候や価格により変更の場合があります。
 ★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・パセリ・ほうれんそう・キャベツ・たけのこ・きゅうり・いちご
 ★長崎県産：さば・わかめ・ひじき・にんじん・たまねぎ・ねぎ・はくさい・だいこん・しめじ・えのき・エリンギ・だいず
 ★19(月)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。
 ★季節の食材である春キャベツや、たけのこを使った献立を取り入れています。

学校給食
摂取基準
830
kcal
34.2g