

令和4年 4月 学校給食献立予定表 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)
		からだをつくるもの(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	
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ やきにく オレンジ	タチウオボール ぎゅうにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきだけ キャベツ もやし しょうが オレンジ	こめ さとう	あぶら	648 25.9
11 (月)	くろざとうパン ぎゅうにゅう わふうスバゲティ ドレッシングサラダ ミニゼリー (アセロラ)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	パン スバゲティ さとう ゼリー	あぶら	655 24.2
12 (火)	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる おさかなコロッケ ひじきのいりに	とうふ おさかなコロ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	だいこん こんにゃく	こめ さとう さとう	あぶら	593 20.5
13 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ チリコンカーン パナナ	とりにく あいひきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ パナナ	パン じゃがいも	あぶら	620 26.9
14 (木)	たけのこごはん ぎゅうにゅう はるさめじる ぶりしおやき ゆかりあえ	あぶらあげ とりにく ぶりしおやき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ キャベツ	こめ さとう はるさめ		580 24.3
15 (金)	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる さばのにつけ しおもみきゅうり	たまご さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ しょうが ぶかねぎ きゅうり	こめ かたくり さとう		597 25.5
18 (月)	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 みかん おうとう	こめ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	695 18.7
19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう みそじる さかなフライ かおりあえ いちご	あつあげ むぎみそ しいら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ はくさい いちご	こめ むぎこ パンこ	あぶら	636 25.4
20 (水)	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう こめこととうにゅうのポタージュ にこみハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく とうにゅう ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも いんげんまめ こめさとう	あぶら	632 28.4
21 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ バンサンスー オレンジ	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり オレンジ	こめ むぎ さとう かたくり はるさめ	あぶら ごまあぶら	679 27.3
22 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに さんまうめに ごまあえ	とりにく おとうふがんも さんまうめに	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにゃく ごぼう もやし	こめ さとう さとう	あぶら いりごま	700 25.7
25 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ こいわしたつたあげ やさいのちゅうかいため	ぶたにく こいわしたつたあげ	ぎゅうにゅう こいわしたつたあげ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	パン ワンタン	あぶら	619 25.0
26 (火)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが こんぶあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	602 18.6
27 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう まめとウィンナーのトマトに はるやさいのツナサラダ (ツナ)	ウィンナー だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	646 26.5
28 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどん くきわかめのいために パナナ	たまご とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ パナナ	こめ むぎ さとう かたくり	あぶら	642 23.3

★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、毎月配付します。毎日の献立作りにお役立てください。

1年生は18日(月)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：米・牛乳・しいら・ほうれん草・パセリ・

たけのこ・いちご

★長崎県産：お魚コロッケ・大豆・わかめ・ひじき・

茎わかめ・にんじん・ねぎ・アスパラガス・

たまねぎ・キャベツ・大根・きゅうり・白菜・

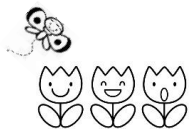
しょうが・えのきだけ・エリンギ・じゃがいも

★19日(火)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4年



4月 学校給食献立予定表

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)	
		体を調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		6群			
		1群	2群	3群	4群		5群		
8 (金)	ごはん 牛乳 わかめスープ 焼肉 オレンジ	タチウオボール ぎゅうにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが	えのきだけ もやし オレンジ	こめ さとう	あぶら	820 31.9
11 (月)	黒砂糖パン 牛乳 和風スパゲティ ドレッシングサラダ ミニゼリー (アセロラ)	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 きゅうり	パン スパゲティ さとう ゼリー	あぶら	830 30.2
12 (火)	ごはん 牛乳 けんちん汁 お魚コロッケ ひじきの炒り煮	とうふ おさかな汁 さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	だいこん	こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら	769 25.9
13 (水)	コッペパン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ チリコンカーン パナナ	とりにく あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ パナナ	たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	768 33.2
14 (木)	たけのこごはん 牛乳 春雨汁 ぶり塩焼き ゆかりあえ	あぶらあげ とりにく ぶりしおやき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ キャベツ	たまねぎ	こめ さとう はるさめ		742 30.2
15 (金)	ごはん 牛乳 かきたま汁 さばの煮付け 塩もみきゅうり	たまご さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが きゅうり	えのきだけ ふかねぎ	こめ かたくり さとう		752 31.1
18 (月)	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 おうとう	みかん	こめ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	883 22.6
19 (火)	ごはん 牛乳 みそ汁 魚フライ かおりあえ いちご	あつあげ むぎみそ しいら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん はくさい	たまねぎ いちご	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	807 31.0
20 (水)	パーカーハウスパン 牛乳 米粉と豆乳のポターシュ 煮込ハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく とうにゅう ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	キャベツ	パン じゃがいも いんげんまめ こめさとう	あぶら	854 37.3
21 (木)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー オレンジ	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが オレンジ	エリンギ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくり はるさめ	あぶら ごまあぶら	860 33.7
22 (金)	ごはん 牛乳 筑前煮 さんま梅煮 ごまあえ	とりにく おとうふ さんまうめに	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにゃく もやし	ごぼう	こめ さといも さとう	あぶら いりごま	871 30.4
25 (月)	コッペパン 牛乳 ワンタンスープ 小さいわし竜田揚げ 野菜の中華炒め	ぶたにく こいわしたつたあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	キャベツ	パン ワンタン	あぶら	802 31.7
26 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが 昆布和え	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ	こんにゃく きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	762 22.5
27 (水)	コッペパン 牛乳 豆とウィンナーのトマト煮 春野菜のツナサラダ (ツナ)	ウィンナー だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ キャベツ	キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	814 32.9
28 (木)	麦ごはん 牛乳 親子丼 荳わかめの炒め煮 パナナ	たまご とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ パナナ	エリンギ	こめ むぎ さとう かたくり	あぶら	803 28.5

★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、毎月配付します。毎日の献立作りにお役立てください。

1年生は11日(月)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

学校給食摂取基準
830 kcal
34.2g

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：米・牛乳・しいら・ほうれん草・パセリ・たけのこ・いちご

★長崎県産：お魚コロッケ・大豆・わかめ・ひじき・荳わかめ・にんじん・ねぎ・アスパラガス・たまねぎ・キャベツ・大根・きゅうり・白菜・しょうが・えのきだけ・エリンギ・じゃがいも

★19日(火)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。