

| 日付 曜日 | 献立名 | 主な働きと材料名 | | | | | | だし類 | 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 |
| 8 (金) | 牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 ホキの天ぷら 塩もみきゅうり | 厚揚げ ホキ天ぷら 鶏肉 | 牛乳 | にんじん インゲン | たまねぎ きゅうり ごぼう しいたけ | こめ 里芋 砂糖 | 油 | 煮干 | 807 28.0 | 844 28.6 |
| 11 (月) | 牛乳 コッペパン とうもろこしのスープ ペンネのミートソース オレンジ | 合びき肉 鶏肉 | 牛乳 | にんじん トマト パセリ | たまねぎ オレンジ コーン しめじ えのきたけ | コッペパン ペンネ 砂糖 | | | 693 28.9 | 786 31.7 |
| 12 (火) | 牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 お魚コロッケ 野菜のオイスターソース炒め | 豆腐 お魚コロッケ ミートボール | 牛乳 | にんじん ピーマン 赤ピーマン | たまねぎ たけのこ ヤングコーン しめじ | こめ 砂糖 でん粉 | 油 | | 831 30.5 | 868 31.1 |
| 13 (水) | 牛乳 五目ごはん 白玉団子汁 大豆のいそ煮 バナナ | 豆腐 かまぼこ 大豆 鶏肉 薄揚げ | 牛乳 昆布 | にんじん 小ねぎ | バナナ たまねぎ こんにゃく ごぼう しめじ 枝豆 | こめ 白玉 砂糖 | 油 | 煮干 だし昆布 | 745 30.8 | 784 31.8 |
| 14 (木) | 牛乳 黒砂糖パン ミネストローネ 煮込みハンバーグ 野菜サラダ | 豆腐ハンバーグ ベーコン | 牛乳 | トマト にんじん パセリ | たまねぎ きゅうり セロリ | 黒砂糖パン ひよこ豆・白インゲン豆 砂糖 | 油 オリーブ油 | | 677 28.2 | 826 32.6 |
| 15 (金) | 牛乳 ごはん みそ汁 鮭の塩麹焼き 浦上そばろ | 鮭 天ぷら 豆腐 麦みそ 豚肉 | 牛乳 | にんじん インゲン 小ねぎ | たまねぎ もやし ごぼう こんにゃく | こめ じゃがいも 砂糖 | 油 | 煮干 | 745 33.1 | 782 33.7 |
| 18 (月) | 牛乳 コッペパン 五目うどん 肉と野菜の炒め物 | 豚肉 米みそ 鶏肉 かまぼこ 薄揚げ | 牛乳 | にんじん ピーマン 赤ピーマン 小ねぎ | キャベツ たまねぎ ごぼう | コッペパン うどん 砂糖 | 油 | 煮干 だし昆布 | 703 33.2 | 796 36.1 |
| 19 (火) | 牛乳 ごはん 親子丼 焼きししゃも 茎わかめの炒め物 | 卵 鶏肉 かまぼこ | 牛乳 ししゃも 茎わかめ | にんじん | たまねぎ 深ねぎ もやし しいたけ | こめ 砂糖 でん粉 | ごま油 | 煮干 | 736 30.1 | 773 30.7 |
| 20 (水) | 牛乳 麦ごはん ポークカレー アスパラのサラダ 冷凍黄桃 | 豚肉 | 牛乳 | にんじん アスパラ | たまねぎ 黄桃 きゅうり | こめ じゃがいも 麦 砂糖 | 油 | | 822 20.6 | 859 21.2 |
| 21 (木) | 牛乳 パーカーハウスパン マロニスープ 白身魚フライ ゆでキャベツ タルタルソース | 白身魚フライ ベーコン | 牛乳 | にんじん | キャベツ たまねぎ | パーカーハウスパン マロニー | タルタルソース 油 | | 647 23.6 | 787 27.9 |
| 22 (金) | 牛乳 ごはん 肉じゃが クーブイリチー | 厚揚げ 豚肉 薄揚げ | 牛乳 昆布 | にんじん キヌサヤ | たまねぎ こんにゃく 枝豆 | こめ じゃがいも 砂糖 | ごま油 | | 733 24.7 | 770 25.3 |
| 25 (月) | 牛乳 はちみつパン 卵スープ 魚のレモンソースあえ コールスローサラダ | タラ 卵 鶏肉 | 牛乳 | ほうれん草 にんじん | キャベツ たまねぎ レモン | はちみつパン でん粉 砂糖 | 油 | | 671 32.6 | 818 36.9 |
| 26 (火) | 牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンバンウースー りんごのタルト | 豆腐 合いびき肉 赤みそ | 牛乳 | にんじん いら | たまねぎ きゅうり もやし しょうが | こめ りんごのタルト 春雨 砂糖 でん粉 | ごま油 | | 848 26.9 | 885 27.5 |
| 27 (水) | 牛乳 ごはん 野菜わん 豚肉コロッケ 野菜のじゃこ炒め | 鶏肉 かまぼこ | 牛乳 しらす干し | ブロッコリー にんじん ピーマン 小ねぎ | はくさい ごぼう しめじ | こめ 豚肉コロッケ | 油 | 煮干 だし昆布 | 763 26.7 | 800 27.3 |
| 28 (木) | 牛乳 米粉パン カレービーンズ オムレツ カラフルサラダ | オムレツ 豚肉 | 牛乳 | にんじん 赤ピーマン | たまねぎ きゅうり グリーンピース 黄ピーマン | 米粉パン じゃがいも ひよこ豆・白インゲン豆 砂糖 | 油 | | 696 29.9 | 824 34.8 |
| | | | | | | | | 基準値 | 780 | 830 |
| | | | | | | | | 32.2 | 34.2 | |

○佐世保市産の食材(予定)

○長崎県産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し キャベツ きゅうり
パセリ

じゃがいも しょうが しめじ えのきたけ
しいたけ

ご入学、ご進級おめでとうございます

| | | | |
|---|--|---|--|
| 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。



※天候により献立変更がある場合があります