

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	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	
2 (月)	牛乳 米粉パン タイピーエン 大豆と小魚の揚げ煮 冷凍洋なし	うずら卵 大豆 豚肉	牛乳 いりこ	にんじん	洋なし たまねぎ きくらげ	キャベツ もやし	米粉パン 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま油		655 32.4	782 37.3
6 (金)	牛乳 ごはん カレーうどん 魚の唐揚げ 塩もみきゅうり (小学校のみ給食があります)	タラ 鶏肉 天ぷら	牛乳	にんじん	きゅうり 深ねぎ	たまねぎ しょうが	こめ うどん でん粉 砂糖	油	さば節 煮干	770 32.3	給食 なし
9 (月)	牛乳 たまごパン ポークビーンズ 新玉ねぎのサラダ オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん	オレンジ きゅうり	たまねぎ コーン	たまごパン じゃがいも 砂糖			646 26.4	796 31.5
10 (火)	牛乳 ごはん チンゲン菜のスープ 麻婆春雨 1食豆	卵 赤みそ 豚ひき肉 鶏肉 一食豆	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ きくらげ	しょうが 黄ピーマン	こめ 春雨 砂糖 でん粉	ごま油		689 25.5	742 26.4
11 (水)	牛乳 グリンピースごはん 野菜わん ひよつつの酢の物 卵焼き	卵焼き 豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳 ひよつつ	にんじん ほうれん草	もやし たまねぎ ごぼう	きゅうり グリンピース	こめ 春雨 砂糖		煮干 だし昆布	670 27.7	743 28.9
12 (木)	牛乳 パインパン コンソメスープ スパゲティソテー ミニゼリー (りんご)	卵焼き 合びき肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	コーン グリンピース	パインパン りんごゼリー スパゲティ 砂糖	ごま油		580 21.3	739 25.7
13 (金)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮物 キャベツの炒め物 いわしのおかか煮	いわしおかか煮 厚揚げ 鶏肉 天ぷら ベーコン	牛乳	にんじん キヌサヤ	キャベツ こんにやく しいたけ	たまねぎ ごぼう	こめ 里芋 砂糖	油	だし昆布	839 32.5	892 33.4
16 (月)	牛乳 黒砂糖パン じゃがいものベーコン煮 アスパラのソテー 甘夏	ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ	甘夏 キャベツ コーン	たまねぎ しめじ グリンピース	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		609 21.5	758 25.9
17 (火)	牛乳 ごはん わかめスープ 韓国風焼き鳥 もやしときゅうりのナムル	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし しょうが	たまねぎ えのきたけ	こめ 砂糖	ごま油		664 26.0	718 27.0
18 (水)	牛乳 麦ごはん 牛丼 いわしの梅の香揚げ おひたし	牛肉 卵	牛乳 いわしの梅の香揚げ	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ しいたけ	こんにやく 深ねぎ	こめ 麦 砂糖 でん粉	油	煮干し	919 26.6	972 27.5
19 (木)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ チーズポテト アイコトマト	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	アイコトマト にんじん パセリ	たまねぎ	コーン	コッペパン じゃがいも ラビオリ			681 28.2	819 32.5
20 (金)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 ブロッコリーサラダ	豆腐 えび団子	牛乳	ブロッコリー にんじん 赤ピーマン ピーマン	たまねぎ しいたけ 黄ピーマン	コーン 枝豆	こめ 砂糖 でん粉	油		695 25.1	749 26.0
23 (月)	牛乳 コッペパン 高野豆腐のスープ オムレツ キャベツのソテー 1食ケチャップ	オムレツ 鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ コーン	たまねぎ	コッペパン	油		608 29.7	746 34.0
24 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 浦上そばろ 世知原茶マフィン	トビウオボール 豆腐 豚肉 天ぷら	牛乳	にんじん いんげん 葉ねぎ	もやし しめじ	ごぼう こんにやく	こめ 世知原茶マフィン 里芋 砂糖	白ごま	煮干 だし昆布	719 29.8	773 30.7
25 (水)	牛乳 ごはん いら卵汁 あじの南蛮漬け 磯の香あえ	あじ 豆腐 卵 かまぼこ ベーコン	牛乳 のり	にんじん いら	キャベツ もやし	たまねぎ	こめ 砂糖 でん粉	油	さば節 だし昆布	772 37.6	826 38.4
26 (木)	牛乳 胚芽パン オニオンスープ かぼちゃひき肉フライ ゆでキャベツ 1食ソース	胚芽パン	牛乳	パセリ にんじん かぼちゃひき肉フライ	たまねぎ エリンギ	キャベツ	胚芽パン	油		646 22.3	796 27.6
27 (金)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス ひじきサラダ	牛肉	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ コーン グリンピース	きゅうり マッシュルーム	こめ 麦 砂糖	ごま油		824 18.6	878 19.4
30 (月)	牛乳 コッペパン コーンポタージュ フレンチサラダ グレープフルーツ	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	グレープフルーツ キャベツ コーン	たまねぎ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		669 26.5	809 30.9
31 (火)	牛乳 ごはん 五目豆 ごま酢あえ	厚揚げ 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん	オレンジ こんにやく しいたけ れんこん 枝豆	きゅうり キャベツ	こめ 里芋 砂糖	白ごま	煮干	723 27.5	778 28.4

佐世保市産の食材(予定)

長崎県産の食材(予定)

基準値

米 牛乳 グリンピース パセリ きゅうり 煮干

ねぎ アイコトマト キャベツ 切干大根 じゃがいも
たまねぎ にんじん えのき

780 830
32.2 34.2

5月の献立

今月は新じゃがや新玉ねぎ、グリンピース、アイコトマトがおいしい時期なので、給食にも取り入れています。

グリンピース

グリンピースは、えんどう豆の若くてまだ未熟なものです。一年中店頭に出回りますが、生のは、この時期にしか食べることができません。給食では、11日に「グリンピースごはん」に使います。



新茶の季節です。

5月2日は、八十八夜です。24日の世知原茶マフィンは、佐世保市の茶所、世知原町のお茶を使用したものです。口の中に広がる初夏の味をお楽しみに。



新たまねぎ

新玉ねぎがおいしい時期となりました。新玉ねぎとは、早めに収穫され、出荷された玉ねぎです。日本に玉ねぎが入ってきたのは、明治時代のことで、あの独特の辛み成分がおいしさのひみつ。みずみずしい新玉ねぎは、薄くスライスしたり、かつぶしとおしょうゆで食べてもおいしいですね。給食では、新たまねぎのサラダが登場します。



新年度が始まって一か月がたちます。そろそろ疲れも出るころ・・・朝ごはんをしっかり食べて、頭と体を目覚めさせましょう。



※天候により献立を変更する場合があります。