

日付	献立名	主 な 働 き と 食 品 名						栄養価
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
10 (月)	牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ チリコンカーン ももゼリー	とりにく あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも ももゼリー	あぶら	707 35.5
11 (火)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 中華あえ 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 エリンギ しょうが きゅうり もやし オレンジ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	783 32.9
12 (水)	牛乳 コッペパン カレースパゲティ ドレッシングサラダ パナナ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり パナナ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	821 31.1
13 (木)	牛乳 わかめごはん(少な目) 五目うどん ししゃもフライ もやしと小松菜の炒め物	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし	こめ うどん	あぶら	845 31.4
14 (金)	牛乳 ごはん さといものそぼろ煮 厚焼き卵 甘酢あえ	あいびきにく さつまあげ がんもどき たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	820 32.4
17 (月)	牛乳 黒砂糖パン 豆とウインナーのトマト煮 春野菜のツナサラダ(ツナ)	ウインナー 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 はるキャベツ	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	793 33.5
18 (火)	牛乳 チキンカレー(ごはん) フルーツカクテル	とりにく	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	810 23.7
19 (水)	牛乳 コッペパン コンソメスープ 鰹のフライ ゆで春キャベツ 1食ソース	とりにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ はるキャベツ	コッペパン こめこマカロニ こむぎこ パンこ	あぶら	764 36.1
20 (木)	牛乳 たけのこごはん 春雨汁 鯖の塩焼き ゆかりあえ	あぶらあげ とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	たけのこ たまねぎ きゅうり	こめ さとう はるさめ		735 28.3
21 (金)	牛乳 ごはん 筑前煮 莼わかめの酢の物 冷凍洋梨	とりにく がんもどき	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう きゅうり ようなし	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	787 25.2
24 (月)	牛乳 コッペパン 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	とりにく とうにゅう おさかなコロッ ケ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも こめこ	あぶら	782 34.9
25 (火)	牛乳 ごはん わかめスープ 焼肉 型抜きチーズ	タチウオボール ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし しょうが	こめ さとう	あぶら	750 34.1
26 (水)	牛乳 米粉パン チンゲン菜のスープ パンネのミートソース パナナ	とりにく こうやとうふ あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん トマト	たまねぎ コーン えのきたけ パナナ	こめこパン マカロニ さとう	あぶら	785 37.7
27 (木)	牛乳 ごはん 豚汁 鰹の甘露煮 ごまあえ	ぶたにく あつあげ むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく しょうが もやし キャベツ	こめ さといも さとう	ごま	786 29.8
28 (金)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 切干大根の酢の物 オレンジ ふりかけ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	770 27.1
*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。							学校給食 摂取基準	830 34.2
*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。								

ごにゅうがく
御入学

ごしんきゅう
御進級

おめでとうございます

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(火)から給食が始まります。

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。

★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・ほうれん草・春キャベツ・きゅうり・たけのこ・パセリ

★長崎県産：お魚コロッケ・大豆・わかめ・莼わかめ・にんじん・ねぎ・たまねぎ・アスパラガス・キャベツ・しょうが・えのきたけ・エリンギ・じゃがいも・麦・切干大根

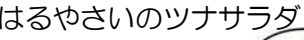
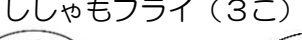
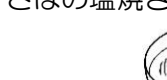
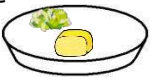
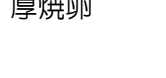
★19日(水)は食育の日で長崎県産の「春キャベツ」を使用した献立にしています。

★季節の食材である春キャベツや、アスパラガス、たけのこを使った献立を取り入れています。



4月10日～4月21日 配膳表

佐世保市立世知原中学校

4月10日(月)	 ももゼリー  チリコンカーン  コッペパン  ポテトとキャベツのスープ 	進級おめでとうございます。 今年も何でも食べて元気な体をつくりましょう。	4月17日(月)	 ツナ  はるやさいのツナサラダ  くろざとうパン  まめとウインナーのとまとに 	キャベツは1年中出回っている野菜ですが、その中でも春キャベツがやわらかく一番おいしいといわれています。
4月11日(火)	 オレンジ  中華あえ  麦ごはん  マーボ豆腐 	オレンジには、ビタミンCがいっぱいです。血液を作る鉄分を体の中に吸収するにはビタミンCが必要です。運動をする人は鉄分不足になりやすいので、特に必要になります。	4月18日(火)	 フルーツカクテル  ごはん  チキンカレー 	カレー粉は18世紀ごろにインドからイギリスに導入され、クロス・アンド・ブラックウェル社がはじめて開発・商品化したもので、ウコンやトウガラシなどたくさんの材料を配合して作られます。
4月12日(水)	 バナナ  ドレッシングサラダ  コッペパン  カレースパゲティ 	バナナは台湾やフィリピン・エクアドルなど熱帯の国から運ばれてきます。まだ青いうちに切り取り貨物船で運ばれて日本で温めて黄色く熟させます。	4月19日(水)	 ゆで春キャベツ  あじフライ  はちみつパン  コンソメスープ 	あじは、私たちの食卓によく登場する魚です。とても味がいいから「あじ」と名前がついたそうです。あじには尻尾のところに「ぜいご」とよばれる硬いところがあります。
4月13日(木)	 もやしと小松菜の炒め物  ししゃもフライ(3こ)  わかめごはん  五目うどん 	ししゃもという名前は、その姿がやなぎの葉に似ているところから、アイヌ語のシュシュム(やなぎの葉)に由来します。	4月20日(木)	 ゆかりあえ  さばの塩焼き  たけのこごはん  春雨汁 	たけのこは、芽を出してから10日間は食べられる期間で、それをすぎると食べられなくなってしまいます。春が旬の食べ物です。タケノコを漢字で書くと「筍」です。「旬」という字を使います。
4月14日(金)	 あますあえ  厚焼卵  ごはん  里芋のそぼろ煮 	そぼろとは、ひき肉や魚やエビをゆでてほぐしたものを炒めてパラパラにしたものをいいます。煮物につかわれるときは、「そぼろ煮」と呼ばれます。	4月21日(金)	 冷凍洋梨  茎わかめの酢の物  ごはん  筑前煮 	筑前煮は福岡県の博多の郷土料理です。この地方を「筑前」と呼んでいたので、筑前煮と呼ばれるようになりました。