

令和5年4月

学校給食予定献立表（A献立）

佐世保市学校給食センター

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(小)	栄養価(中)
		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)	エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
10 (月)	 お弁当の日 									
11 (火)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 鮭の塩麹焼き 塩もみきゅうり	豚ひき肉 厚揚げ さつま揚げ 鮭	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きゅうり	こめ じゃがいも 砂糖			740 36.7	791 37.6
12 (水)	牛乳 ごはん けんちん汁 鶏肉の照り焼き 昆布あえ	豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん ねぎ 赤ピーマン	ごぼう コーン きゅうり	こめ 里芋 砂糖	ごま油	煮干し だし昆布	697 31.2	751 32.1
13 (木)	牛乳 パーカーハウスパン とうもろこしのスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン 砂糖			663 30.1	803 34.4
14 (金)	牛乳 麦入りゆかりごはん 五目豆 切干大根の炒め煮 オレンジ	鶏肉 厚揚げ 大豆 さつま揚げ	牛乳	にんじん	こんにゃく 枝豆 れんこん オレンジ ゆで干し大根	こめ 麦 里芋 砂糖	油	煮干し	742 28.0	796 28.9
17 (月)	牛乳 はちみつパン 貝だくさんうどん 枝豆チャンプルー 冷凍黄桃	豚肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ 枝豆 コーン 冷凍黄桃	はちみつパン うどん 砂糖	ごま油	煮干し だし昆布	654 29.9	804 34.9
18 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん さばのみそ煮 ひじきと大豆の炒り煮	鶏肉 さつま揚げ さば みそ 大豆 鶏ひき肉 かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん	はくさい しめじ ごぼう	こめ 砂糖	ごま油	煮干し だし昆布	726 35.4	780 36.3
19 (水)	牛乳 ごはん 肉じゃが 春雨の酢の物	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン こんにゃく 枝豆 きゅうり もやし	こめ じゃがいも 砂糖 春雨			694 24.2	748 25.1
20 (木)	牛乳 食パン 卵スープ 魚のレモンソースあえ 野菜のソテー いちごジャム	卵 鶏肉 ホキ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜 ブロッコリー	たまねぎ レモン 黄ピーマン	食パン でん粉 砂糖 いちごジャム	油		748 36.2	841 39.0
21 (金)	牛乳 ツナそぼろ丼(ごはん) 白玉汁 ジューシー柑	ツナ 卵 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 枝豆 たまねぎ しめじ ジューシー柑	こめ 砂糖 白玉	油	煮干し だし昆布	701 34.3	755 35.2
24 (月)	牛乳 コッペパン 米粉と豆乳のポタージュ 白身魚のフライ フレンチサラダ	鶏肉 米みそ 豆乳 ホキ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ コーン キャベツ	コッペパン 米粉 じゃがいも 砂糖	油		651 26.9	815 31.9
25 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりの中華あえ パナナ	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳 しらす干し	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しょうが パナナ きゅうり	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		754 28.0	808 28.9
26 (水)	牛乳 ビーフカレー(ごはん) 春野菜のサラダ りんご	牛肉	牛乳	にんじん アスパラ	たまねぎ コーン 春キャベツ りんご	こめ じゃがいも 砂糖	油		761 22.7	815 23.6
27 (木)	牛乳 黒砂糖パン 春雨スープ ししゃもフライ カラフルサラダ	豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん 赤ピーマン	キャベツ もやし きくらげ はくさい きゅうり 黄ピーマン	黒砂糖パン 春雨 砂糖	ごま油 油		634 25.7	783 30.1
28 (金)	牛乳 五目ごはん 豚汁 厚焼卵 おかか炒め	鶏肉 油揚げ 豚肉 さつま揚げ 麦みそ 厚揚げ 卵 かつお節	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	しめじ だいこん ごぼう こんにゃく しょうが もやし	こめ 砂糖 じゃがいも	油	煮干し	723 32.6	755 33.2
※ 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	780	830
※ 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。								摂取基準	32.2	34.2

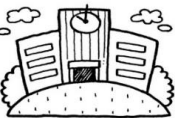
〇佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し 春キャベツ きゅうり パセリ

〇長崎県産の使用食材(予定)

じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ はくさい ねぎ だいこん アスパラ しょうが ジューシー柑

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。

