

令和5年5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			
1 (月)	牛乳 はいがパン 大豆とミートボールのトマト煮 かぼちゃひき肉フライ フレンチサラダ	ミートボール 大豆	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ	はいがパン 砂糖	油	853	889	
2 (火)	牛乳 ごはん 中華スープ 肉しゅうまい 中華サラダ (小学校のみ給食があります)	つくね 豆腐 肉しゅうまい	牛乳	にんじん たら	たまねぎ はくさい きゅうり もやし	こめ	ごま油	685	723	
8 (月)	牛乳 はちみつパン ラビオリのスープ オムレツ 新たまねぎのサラダ	ベーコン 卵	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン	はちみつパン ラビオリ じゃがいも 砂糖		732	768	
9 (火)	牛乳 ごはん 白玉汁 いかの天ぷら おひたし	鶏肉 かまぼこ いか	牛乳	ねぎ にんじん	キャベツ もやし	こめ 白玉 砂糖	油	煮干し だし昆布	731	769
10 (水)	牛乳 麦入りわかめごはん 五目豆 なすのそぼろ炒め	鶏肉 大豆 厚揚げ 合びき肉 さつまあげ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう なす しょうが	こめ 麦 里芋 砂糖	油	煮干し	766	804
11 (木)	牛乳 コッペパン カレーうどん お魚コロッケ きゅうりのピリッと漬け	鶏肉 お魚コロッケ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	コッペパン うどん 砂糖	油 ごま油 ごま	煮干し さば節	687	714
12 (金)	牛乳 ごはん 筑前煮 ほきのてんぷら ミニりんごゼリー	鶏肉 厚揚げ ほき	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう しいたけ	こめ 里芋 砂糖 ゼリー	油	煮干し	796	834
15 (月)	牛乳 米粉パン じゃがいものベーコン煮 鮭のバターしょうゆ焼き コールスローサラダ	ベーコン 鮭	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ	米粉パン じゃがいも 砂糖	オリーブ油 バター 油		793	830
16 (火)	牛乳 ごはん チャーシャン豆腐 野菜のオイスターソース炒め 甘夏	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん たら 赤ピーマン アスパラ	しょうが たまねぎ ごぼう あまなつ	こめ 砂糖 でん粉	油		701	739
17 (水)	牛乳 ごはん つみれ汁 春巻き 茎わかめの炒め物	とびうおボール 麦みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ もやし	こめ じゃがいも 春巻き 砂糖	油 ごま油	煮干し	729	767
18 (木)	牛乳 パインパン チンゲン菜のスープ チリコンカン 焼きハンバーグ	鶏肉 合びき肉 ひよこ豆 白いんげん豆 豆腐ハンバーグ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ エリンギ	パインパン			766	805
19 (金)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 ほうれん草のおかか炒め オレンジ	鶏肉 厚揚げ さつまあげ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 枝豆 しいたけ もやし オレンジ	こめ 里芋 砂糖	油	煮干し	707	745
22 (月)	牛乳 黒砂糖パン ミネストローネ 鶏肉のハニーマスタード焼き アスパラのサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん トマト パセリ アスパラ	たまねぎ しめじ セロリ きゅうり	黒砂糖パン はちみつ 砂糖	オリーブ油 油		734	770
23 (火)	牛乳 ごはん ぶたすき ゆかりあえ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ 赤じそ	こんにゃく はくさい えのきたけ たまねぎ きゅうり	こめ マロニー 砂糖	油		724	762
24 (水)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) 昆布サラダ りんご	豚肉	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	こめ 麦 じゃがいも 砂糖	ごま油		747	784
25 (木)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ チーズポテト アイコトマト	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ アイコトマト	たまねぎ キャベツ セロリ	コッペパン じゃがいも			641	677
26 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが クープイリチー グレープフルーツ	牛肉 豚肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん いんげん	たまねぎ 枝豆 こんにゃく グレープフルーツ	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		693	731
29 (月)	牛乳 黒砂糖パン コンソメスープ きびなごカリカリフライ キャベツのソテー	ベーコン	牛乳 きびなご	にんじん パセリ アスパラ	たまねぎ キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも	油		710	746
30 (火)	牛乳 ごはん 里芋の含め煮 もやしとピーマンの炒め物 世知原茶マフィン	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	れんこん ごぼう 枝豆 もやし	こめ 里芋 砂糖 世知原茶マフィン	油	煮干し	765	803
31 (水)	牛乳 親子丼(麦ごはん) いわしの生姜煮 ブロッコリーのおひたし	鶏肉 卵 かまぼこ いわし	牛乳	にんじん ブロッコリー ねぎ	たまねぎ しいたけ コーン しょうが	こめ 麦 砂糖 でん粉		煮干し	762	799
※ 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)

〇長崎県産の使用食材(予定)

米 牛乳 パセリ きゅうり 煮干し

ねぎ アイコトマト キャベツ じゃがいも たまねぎ
にんじん えのき

5月の献立

今月は新じゃがや新たまねぎ、アイコトマトがおいしい時季なので、給食にも取り入れています。

新たまねぎ

新たまねぎがおいしい時季となりました。新たまねぎとは、早めに収穫され、出荷されたたまねぎです。日本にたま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。みずみずしい新たまねぎは、薄くスライスしたり、かつお節と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として登場します。

新茶の季節です。

5月2日は、八十八夜です。30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。

