

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	
8 (水)	牛乳 わかめごはん(少なめ) ちゃんぼん ココア豆	ぶたにく さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ ちゃんぼん さとう かたくりこ	あぶら	550 21.8
9 (木)	牛乳 コッペパン 星の米粉マカロースープ カレーポテト オレンジ	とりにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン オレンジ	コッペパン こめこかに じゃがいも	あぶら	581 22.7
10 (金)	牛乳 ごはん 若竹汁 長崎県産さばの梅煮 おひたし ミニりんごゼリー	とりにく とうふ さば かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが うめ キャベツ きゅうり	こめ さとう ゼリー		614 26.5
13 (月)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ 甘夏	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ きゅうり コーン あまなつ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	597 25.5
14 (火)	牛乳 ごはん(少なめ) 五目うどん 小さいわしかりかり揚げ ほうれん草の炒め物	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう エリンギ	こめ うどん	あぶら	683 22.9
15 (水)	牛乳 ポークカレー(ごはん) フルーツポンチ	ぶたにく	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	あぶら	650 18.8
16 (木)	牛乳 コッペパン 豆乳のポターージュ もやしのソテー パナナ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ もやし コーン パナナ	コッペパン じゃがいも かたくりこ	あぶら	592 23.4
17 (金)	牛乳 ごはん みそ汁 いわししょうが煮 春野菜のレモンあえ	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 キャベツ レモンしょうが	こめ さとう いも		579 22.2
20 (月)	牛乳 はちみつパン スパゲティナポリタン コールスローサラダ パパイアメロン	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ コーン メロン	はちみつパン かてい さとう	あぶら	644 22.1
21 (火)	牛乳 たけのこごはん 野菜わん さわら塩焼き ごまあえ	あつあげ とりにく とうふ さわら かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たけのこ はくさい たまねぎ しめじ もやし	こめ さとう	ごま	565 28.6
22 (水)	牛乳 ごはん 春雨汁 鶏のから揚げ 塩もみきゅうり	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり	こめ はるさめ かたくりこ	あぶら	600 25.6
23 (木)	牛乳 コッペパン じゃがいものウイナ-煮 春野菜のソテー	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	595 22.1
24 (金)	牛乳 麦ごはん 中華スープ 回鍋肉	タチウオボール ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ビーマン	たまねぎ はくさい キャベツ しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	568 25.5
27 (月)	牛乳 黒砂糖パン ミートボールのス-プ チリコンカーン ヨーグルト	ミートボール あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	コーン たまねぎ	くろざとうパン	あぶら	583 26.1
28 (火)	歓迎遠足(雨天でも、給食はありません。)							
30 (木)	牛乳 コッペパン 高野豆腐のス-プ 長崎県産しいらのトマトソースあえ	とりにく こうやとうふ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ビーマン トマト	たまねぎ	コッペパン さとう	あぶら	605 33.4

\*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。

\*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

ご入学・ご進級おめでとうございます。

1年生は15日(水)から給食が始まります。

いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安全・安心に留意し、心を込めて給食を作っていくしたいと思います。よろしく願いいたします。

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。

★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。

佐世保市産

牛乳・煮干し・きゅうり・ほうれん草・パセリ・春キャベツ・たけのこ・トマト

長崎県産

精白米・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・はくさい・ねぎ・だいこん・アスパラガス・わかめ・しょうが・エリンギ

★季節の食材をつかった「春野菜のレモン和え」「たけのこごはん」を献立に取り入れています。