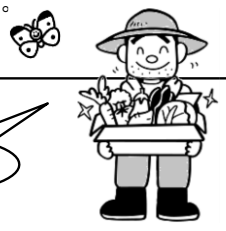
平成２９年度　４ 月

学校給食献立予定表

佐世保市立花高小学校

日（曜）	献立名	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
7（金）	ごはん　ぎゅうにゅう チンゲンさいのスープ やきにく	とりにく ぎゅうにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ　コーン もやし　キャベツ りんご　しょうが	こめ さとう	あぶら	649 kcal 23.3g	こざかな
10（月）	くろざとうパン　ぎゅうにゅう だいずとウインナーのトマトに じゃこサラダ　ぼうチーズ	ウインナー だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし チーズ	にんじん パプリカ トマト	たまねぎ　グリンピース キャベツ きゅうり	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	608 kcal 25.8g	かいそう
11（火）	ごはん　ぎゅうにゅう つみれじる　あつやきたまご やさいのおかかいため　ジューシーフルーツ	あじ あつあげ　むぎみそ たまご　かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ　しいたけ しょうが　もやし ジューシーフルーツ	こめ	あぶら	630 kcal 25.5g	にゅうせいひん
12（水）	ごはん　ぎゅうにゅう けんちんじる しいらフライ　ゆかりあえ	とうふ あぶらあげ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	こんにゃく ごぼう きゅうり　あかじそ	こめ さといも パンこ　こむぎこ	あぶら	597 kcal 24.4g	くだもの
13（木）	パーカーハウスパン　ぎゅうにゅう コーンシチュー にこみハンバーグ　ゆでキャベツ	とりにく しろいんげんまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	コーン　たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン さとう じゃがいも	あぶら	640 kcal 27.6g	やさい
14（金）	歓迎遠足								
17（月）	ポークカレー　ぎゅうにゅう （ごはん） フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　グリンピース りんご　みかん パイン　もも	こめ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	718 kcal 19.8g	やさい
18（火）	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしときゅうりのナムル	あいびきにく やきどうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ エリンギ　しょうが もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	633 kcal 25.9g	くだもの
19（水）	ごはん　ぎゅうにゅう みそしる　さわらのてんぷら おひたし	あぶらあげ むぎみそ さわら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ ほうれんそう	だいこん　たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら	658 kcal 22.7g	たまご
20（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう ラーメン　りんかけだいず バナナ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	もやし　たまねぎ コーン バナナ	コッペパン ラーメン　さとう かたくりこ		630 kcal 27.6g	さかな
21（金）	ごはん　ぎゅうにゅう にくじゃが きりぼしだいこんのすのもの	ぶたにく さつまあげ あつあげ	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	こめ じゃがいも さとう	あぶら	665 kcal 22.8g	にゅうせいひん
24（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう こめことうにゅうのポタージュ オムレツ　はるやさいサラダ	とりにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン　はるキャベツ アスパラガス　きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう　こめこ	あぶら	625 kcal 28.4g	くだもの
25（火）	ごはん　ぎゅうにゅう はるさめじる さばのみそに　きんぴら	えそ　いとより さば	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ　もやし ごぼう　れんこん	こめ はるさめ さとう	あぶら	636 kcal 23.4g	こざかな
26（水）	おやこどんぶり　ぎゅうにゅう （むぎごはん） わかめときゅうりのすのもの	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり	こめ　おおむぎ さとう かたくりこ		585 kcal 22.5g	さかな
27（木）	しょくパン　ぎゅうにゅう せんぎりやさいのスープ チーズポテト　れいとうおうとう	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ　たまねぎ セロリー もも	しょくパン じゃがいも	マーガリン	600 kcal 23.2g	まめ
28（金）	たけのこごはん　ぎゅうにゅう すましじる いわしてんぷら　あまずあえ	とりにく　とうふ あぶらあげ かまぼこ　いわし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たけのこ　たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま	627 kcal 23.9g	かいそう

＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年（３・４年生）の値です。
＊学校給食では、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》

精白米・牛乳・煮干し・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・パセリ・たけのこ・れんこん

《長崎県産》

にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・大根・アスパラガス・エリンギ・しいたけ・わかめ・大豆・ジューシーフルーツ

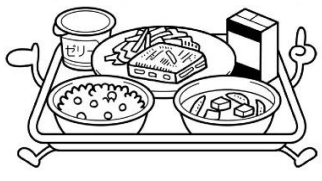
入学・進級
おめでとうございます！

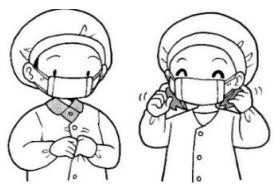
今年度も、子どもたちの健やかな成長を目指して、学校給食づくりに努めます。各ご家庭のご協力をお願いいたします。

1年生の給食は、4月17日（月）からです。子どもたちに人気があるカレーライスの献立で始まります。

また、歓迎遠足の日は雨天時でも、給食はありませんのでご注意ください。

給食がはじまります！





保護者の方へ

給食当番の順番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。