



日 (曜)	こんだてめい 献立名	からだをつくる(赤)		からだ ちょうし ととの みのり 体の調子を整える(緑)		ねつ ちから き 熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べて ほしい食品
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 たんすいかぶつ 炭水化物	6群 しじつ 脂質		
1 (月)	コッペパン ポテトとキャベツのスープ しるみざかなのトマトソースあえ	とりにく しいら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ オレンジ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	621 kcal 30.3g	 かいそう
2 (火)	ごもくごはん うおそうめんじる しおもみきゅうり	とりにく あぶらあげ おさかな pasta たまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ えだまめ たまねぎ きゅうり	こめ さとう かしわもち		651 kcal 23.5g	 にゅうせいひん
3 (水)	けんぽう きねん び 憲法記念日								
4 (木)	みのりのひ みどりの日								
5 (金)	こどものひ こどもの日								
8 (月)	くろざとうパン まめのポターージュ キャベツのソテー れいとうみかん	とりにく しろいんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン れいとうみかん	くろざとうパン じゃがいも	あぶら	609 kcal 24.2g	 やさい
9 (火)	グリーンピースごはん にらたまじる さんまかぼすレモンに おひたし	たまご さんま	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	グリーンピース たまねぎ しいたけ もやし	こめ かたくりこ さとう		609 kcal 22.8g	 いも
10 (水)	ごはん いりどうふ こんぶあえ いっしょくこざかな	とりにく とうふ かまぼこ さつまあげ いりこ	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら	643 kcal 30.8g	 くだもの
11 (木)	こめこパン かきあげうどん もやしのごまあえ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	やさいかきあげ たまねぎ もやし コーン	こめこパン うどん さとう	あぶら ごま	598 kcal 23.8g	 いも
12 (金)	チキンカレー (むぎごはん) カラフルサラダ よしいメロン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	たまねぎ グリーンピース りんご キャベツ えだまめ メロン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	705 kcal 21.0g	 さかな
15 (月)	コッペパン ポークビーンズ じゃこサラダ アセロラゼリー	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう アセロラゼリー	あぶら	627 kcal 27.3g	 やさい
16 (火)	ごはん ちゅうかスープ コーンしゅうまい あまずキャベツ	ちゅうかつくね コーンシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	こめ はるさめ さとう		602 kcal 20.9g	 にゅうせいひん
17 (水)	ごはん みそしる さばのしおやき ひじきのいりに	あつあげ むぎみそ さば とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ しめじ	こめ さとう	あぶら	626 kcal 30.4g	 くだもの
18 (木)	コッペパン やきそば ココアまめ オレンジ	ぶたにく ちくわ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ オレンジ	コッペパン ココア ちゃんぽんめん さとう かたくりこ	あぶら	629 kcal 28.1g	 やさい
19 (金)	ごはん じゃがいものそばろに ひよっつのすのもの アイコトマト	あいびきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひよっつる	にんじん アイコトマト	たまねぎ えだまめ きゅうり	こめ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら	636 kcal 20.8g	 たまご
22 (月)	コッペパン イタリアンスープ カレーポテト グレープフルーツ	たまご とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン グレープフルーツ	コッペパン パンこ じゃがいも		600 kcal 27.4g	 いも
23 (火)	ごはん チャーシャンどうふ ちゅうかふうあえもの	ぶたにく あつあげ 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 きゅうり セロリー	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	611 kcal 21.3g	 さかな
24 (水)	ごはん つみれじる うのはなコロッケ ほうれんそうのソテー	とびうおつみれ うのはなコロッケ	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 コーン	こめ	あぶら	603 kcal 21.9g	 やさい
25 (木)	たまごパン じゃがいものウインナーに こまつなサラダ	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ レモン こまつな きゅうり	たまごパン じゃがいも さとう	あぶら	576 kcal 22.6g	 いも
26 (金)	ごはん わんたんじる ししゃもフライ やさいのおひたし	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし しいたけ キャベツ	こめ わんたん さとう	あぶら	646 kcal 23.1g	 にゅうせいひん
29 (月)	うんどうかいふり かえきゅうぎょうび 運動会振替休業日								
30 (火)	ごはん とりごぼうじる いわしのしょうがに くきわかめのすのもの	とりにく あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん はねぎ	ごぼう こんにやく きゅうり	こめ さとう	ごまあぶら	604 kcal 21.1g	 くだもの
31 (水)	ゆかりいりむぎごはん あつあげとやさいのうまに ごますあえ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	れんこん たまねぎ エリンギ キャベツ もやし	こめ むぎ さといも さとう	あぶら ごま	640 kcal 21.9g	 やさい

* 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。

* 毎月19日は食育の日です。今月は、佐世保市産のきゅうり、長崎県産のじゃがいも・ひよっつる(わかめ麺)・アイコトマトを使用する予定です。

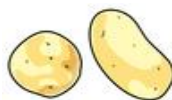


さやをむいてみよう!

グリーンピース



グリーンピースは、さやえんどうのなかまで、ビタミンや食物繊維が多くふくまれています。缶詰や冷凍のものもありますが、旬の時期は、4月から5月です。9日の給食では、とれたてのグリーンピースをグリーンピースごはんにし、す。苦手な人も少しずつ食べてみましょう。



《佐世保市産》

精白米・煮干し・ほうれん草・きゅうり
パセリ・グリーンピース(9日)

《長崎県産》

にんじん・キャベツ・じゃがいも・ねぎ
しいたけ・アイコトマト

