

日 (曜)	献立名	からだをつくる(赤)		からだの調子を整える(緑)		ねつちから熱や力になる(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 たんぱく質 炭水化物	6群 脂肪			
9 (月)	しょくパン イチゴジャム ぎゅうにゅう だいずとウィンナーのトマトに コーンシュウマイ しおもみきゅうり	ウィンナー だいず コーンシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース きゅうり	しょくばん じゃがいも さとう イチゴジャム	あぶら	680 kcal 27.6g	 かいそう	
10 (火)	ごはん はるさめじる ホイコーロー バナナ	うすらのたまご ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン あかパプリカ	たまねぎ バナナ もやし しいたけ キャベツ しょうが	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	655 kcal 22.5g	 にゅうせいひん	
11 (水)	むぎごはん みそしる ブロッコリーのおひたし	あつあげ とりにく むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ さとう	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ	あぶら	644 kcal 24.2g	 くだもの	
12 (木)	パーカーハウスパン コンソメスープ にこみハンバーグ ゆできゃべつ スライスズ ジュース+パザ	だいず いんげんまめ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ とうもろこし キャベツ ジュース+オレンジ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう		629 kcal 27.9g	 いも	
13 (金)	ごはん かぼちゃのそぼろに いわしのしょうがに かおりあえ	とりひきにく あつあげ いわし さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ あおじそ	たまねぎ きゅうり つきこんにゃく	こめ さとう	あぶら	716 kcal 27.0g	 やさい	
16 (月)	ポークカレー (しろごはん) 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	697 kcal 18.0g	 やさい	
17 (火)	ごはん マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル	あいびきにく やき豆腐 あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが もやし きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	650 kcal 27.3g	 くだもの	
18 (水)	ごはん とりごぼうじる ゆかりあえ さかなのレモンソースあえ	とりにく あぶらあげ しろみざかなホキ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	ごぼう キャベツ レモン こんにゃく	こめ さとう かたくりこ	あぶら	617 kcal 24.5g	 たまご	
19 (木)	コッパン ごもくビーフン ひじきサラダ ヨーグルト	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり しいたけ とうもろこし	コッパン ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	622 kcal 24.8g	 さかな	
20 (金)	かん べい えん ぞく 歓 迎 遠 足									
23 (月)	コッパン ミートスパゲティ アスパラサラダ	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ エリンギ はくさい グリンピース パイン	コッパン スパゲティ さとう	あぶら	634 kcal 24.7g	 くだもの	
24 (火)	ごはん にくじゃが もやしのごまあえ オレンジ	ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし オレンジ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	652 kcal 21.1g	 ござかな	
25 (水)	たけのこごはん すましじる おひたし さんまのしおやき れいとうもも	とりにく さんま とうふ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ れいとうもも	こめ さとう	あぶら	654 kcal 29.2g	 まめ	
26 (木)	くろざとうパン こめこととうにゅうのポターージュ オムレツ ほうれんそうのソテー	とりにく とうにゅう しろいんげんまめ オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし えのきたけ	くろざとうパン じゃがいも こめこ	あぶら	590 kcal 27.7g	 かいそう	
27 (金)	わかめごはん(小盛) ごもくうどん ししゃもフライ あますキャベツ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ	こめ うどん さとう	あぶら	638 kcal 23.7g	 いも	

* 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。



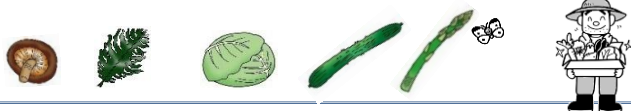
入学・進級おめでとうございます

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。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、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきます。1年間よろしくお願ひ致します。

★今月の給食について★

- 11日・・給食室で手作りする「鶏のから揚げ」です。
- 12日・・季節の果物「ジュース+オレンジ」をつけています。長崎県でとれる果物です。
- 16日・・1年生の給食開始です。人気があるカレーにしています。
- 19日・・「食育の日」です。長崎県でとれる「ひじき」を使ったサラダをします。
- 23日・・季節の野菜「アスパラガス」を使っています。
- 25日・・季節の野菜「たけのこ」を使ったごはんです。よい香りのごはんです。デザートに冷凍のももをつけています。
- 27日・・うどんに、わかめごはんの組み合わせの献立です。

《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
《長崎県産》にんじん たまねぎ 葉ねぎ えのきたけ エリンギ しいたけ
わかめ ひじき 大豆 ジュース+オレンジ アスパラガス



★献立紹介★ 米粉と豆乳のポターージュ

〈材料 4人分〉

- 鶏もも肉 80g
- じゃがいも 中2個
- 玉ねぎ 中1個
- にんじん 60g
- コーン 40g
- パセリ 少々
- 水 320cc
- 豆乳 120cc
- 米粉 20g
- コンソメ 5g
- 食塩 0.5g
- こしょう 少々

〈作り方〉

- 一口大に切った鶏肉・にんじん・玉ねぎ・じゃがいもを油で炒める。
- 水を加えて、具材がやわらかくなるまで煮る。
- コーンとコンソメを加える。
- 豆乳で溶いた米粉を加え、静かにかき混ぜ、とろみがつくまで混ぜる。
- 食塩、こしょうで味をととのえる。



元気にスタート!!



保護者の方へ

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