



日 (曜)	こん 献 だて 立 めい 名 の	からだをつくる (赤) あか		からだ ちょうし ととの 体の調子を整える (緑) みどり		ねつ ちから 熱や力になる (黄) き		エネルギー たんぱく質	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 脂肪			
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ やきにく ミニりんごゼリー	おさかなボール ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ とうもろこし キャベツ もやし しょうが	こめ さとう ミニりんごゼリー	あぶら	662 kcal	24.0g	 たまご
10 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが おかかいため グレープフルーツ	ぎゅうにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく えだまめ もやし しめじ グレープフルーツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	671 kcal	19.0g	 にゅうせいひん
11 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン オムレツ はるやさいのサラダ	ぶたにく オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ はるキャベツ アスパラガス	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	596 kcal	26.6g	 かいそう
12 (金)	わかめいりむぎごはん ぎゅうにゅう ごじる さばのしおやき おひたし	とりにく さば だいす あつあげ とうにゅう むぎみそ	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 ごぼう はくさい	こめ むぎ さといも		638 kcal	27.6g	 くだもの
15 (月)	しょくパン ぎゅうにゅう たまごとコーンのスープ ポテトミートソース	たまご とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ クリームコーン とうもろこし	しょくパン じゃがいも さとう かたくりこ レンズまめ	あぶら	697 kcal	27.9g	 やさい
16 (火)	ポークカレー ぎゅうにゅう (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 みかん おとう	こめ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	698 kcal	18.1g	 さかな
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 バナナ くきわかめのすのもの	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり バナナ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	679 kcal	24.9g	 しゅじつ
18 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん だいすといりこのつくだに	ぶたにく かまぼこ さつまあげ いりだいす	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら	582 kcal	29.7g	 いも
19 (金)	かん げい えん そく 歓迎遠足									
22 (月)	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう こめこととうにゅうのポタージュ にこみハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	とりにく とうにゅう ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし はるキャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも こめこ さとう しろいんげんまめ	あぶら	688 kcal	30.0g	 くだもの
23 (火)	たけのこごはん ぎゅうにゅう すましじる あつやきたまご ゆかりあえ ぶどうゼリー	とりにく とうふ かまぼこ たまごやき	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ あかじそ	たけのこ たまねぎ えのきたけ だいこん	こめ さとう じゃがいも ぶどうゼリー	あぶら	613 kcal	22.8g	 こざかな
24 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にくみそおでん はるさめのすのもの オレンジ	あいびきにく さつまあげ あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	だいこん きゅうり こんにゃく オレンジ	こめ さとう さといも はるさめ	あぶら	651 kcal	23.6g	 にゅうせいひん
25 (木)	くろざとうパン ぎゅうにゅう ごもくうどん きびなごのてんぷら ごまあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ ごぼう もやし	くろざとうパン うどん さとう こむぎこ	あぶら ごま	628 kcal	25.8g	 くだもの
26 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう やさいわん さんまかぼすレモンに れんこんのきんぴら	とりにく さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい しめじ れんこん	こめ むぎ さとう	あぶら	615 kcal	21.9g	 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。								学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質		
								650 kcal	26.8g	

にゅう がく しん きゅう
ご入学・ご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たいと思ひます。
1年間宜しくお願ひ致します。

★今月の献立について

- 9日(火)・・・新年度入って初めての給食です。焼き肉はタレを手作りしています。
- 11日(木)・・・季節の食材として、春野菜とアスパラガスを使った春野菜のサラダを実施します。
- 16日(火)・・・1年生はこの日から給食が始まります。
- 19日(金)・・・食育の日です。この日は長崎県や佐世保市でとれた食材を使った献立です。
佐世保市でとれた、しいらを使った魚のレモンソースあえを実施します。
- 23日(火)・・・季節の献立として、たけのこを使ったたけのこごはんを実施します。



- 佐世保産
精白米・牛乳、・煮干し・キャベツ・きゅうり
パセリ・たけのこ・アスパラガス・なす・れんこん
- 長崎県産
にんじん・たまねぎ・春キャベツ・はくさい・ねぎ
だいこん・えのきたけ・しいたけ・エリンギ・しめじ



ほ ご しゃ かた
保護者の方へ



きょうしゅうとうばん じょうばん
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。