

| 日付 曜日 | 献立名 | 主な働きと材料名 | | | | | | だし類 | 栄養価 エネルギー たんぱく質 |
|-----------|--|-----------------------------------|---------------|-------------------------|-----------------------------------|--|---------------------|-------------|-----------------------|
| | | 体をつくる基になる | | 体の調子を整える基になる | | エネルギーの基になる | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 8 (金) | 牛乳 コッパン とうもろこしのスープ パンネのミートソース オレンジ | あいびきにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん トマト パセリ | たまねぎ オレンジ コーン しめじ えのきたけ | コッパン パンネ さとう | | 576 24.3 | |
| 11 (月) | 牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 ホキの天ぷら 塩もみきゅうり | あつあげ ホキてんぷら とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん インゲン | たまねぎ きゅうり ごぼう しいたけ | こめ さといも さとう | あぶら にぼし | 724 24.6 | |
| 12 (火) | 牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 いわしのおかか煮 おひたし | いわしおかか あつあげ てんぷら ぶたひきにく | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ キャベツ もやし こんにゃく | こめ じゃがいも さとう | | 738 26.8 | |
| 13 (水) | 牛乳 黒砂糖パン ミネストローネ 煮込みハンバーグ 野菜サラダ | とうふハンバーグ ベーコン | ぎゅうにゅう | トマト にんじん パセリ | たまねぎ きゅうり セロリ | くろざとうパン ひよこまめ しろいんげんまめ さとう | あぶら オリーブオイル | 605 24.6 | |
| 14 (木) | 牛乳 五目ごはん 白玉団子汁 大豆のいそ煮 バナナ | かまぼこ だいず とうふ とりにく うすあげ | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん こねぎ | バナナ たまねぎ こんにゃく ごぼう しめじ えだまめ | こめ しらたま さとう | あぶら にぼし だしこんぶ | 668 27 | |
| 15 (金) | 牛乳 はちみつパン 卵スープ 魚のレモンソースあえ コールスローサラダ | たら たまご とりにく | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん | キャベツ たまねぎ レモン | はちみつパン でんぶん さとう | あぶら | 614 28.9 | |
| 18 (月) | 牛乳 麦ごはん ポークカレー アスパラのサラダ 冷凍黄桃 | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん アスパラ | たまねぎ おうとう きゅうり | こめ じゃがいも むぎ さとう | あぶら | 721 18.3 | |
| 19 (火) | 牛乳 ごはん マーボー豆腐 リャンバンウースー りんごのタルト | とうふ あいびきにく あかみそ | ぎゅうにゅう | にんじん いら | たまねぎ きゅうり もやし しょうが | こめ りんごのタルト はるさめ さとう でんぶん | ごまあぶら | 777 24.0 | |
| 20 (水) | 牛乳 コッパン 五目うどん 肉と野菜の炒め物 | ぶたにく こめみそ とりにく かまぼこ うすあげ | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン あかピーマン こねぎ | キャベツ たまねぎ ごぼう | コッパン うどん さとう | あぶら にぼし だしこんぶ | 581 27.6 | |
| 21 (木) | 牛乳 ごはん 肉じゃが クーフィリチー | あつあげ ぶたにく うすあげ | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん キヌサヤ | たまねぎ こんにゃく えだまめ | こめ じゃがいも さとう | ごまあぶら | 665 22.0 | |
| 22 (金) | 牛乳 パーカーハウスパン マロニスー 白身魚のフライ ゆでキャベツ タルタルソース | しろみぎかな フライ ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん | キャベツ たまねぎ | パーカーハウスパン マロニー | タルタルソース あぶら | 625 22.9 | |
| 25 (月) | 牛乳 ごはん みそ汁 鮭の塩麹焼き 浦上そぼろ | てんぷら さけ とうふ むぎみそ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん インゲン こねぎ | たまねぎ もやし ごぼう こんにゃく | こめ じゃがいも さとう | あぶら にぼし | 692 31.0 | |
| 26 (火) | 牛乳 親子丼(ごはん) 焼きししゃも 茎わかめの炒め物 | たまご とりにく かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ ぶかねぎ もやし しいたけ | こめ さとう でんぶん | ごまあぶら にぼし | 678 27.2 | |
| 27 (水) | 牛乳 米粉パン カレービーンズ プレーンオムレツ カラフルサラダ | オムレツ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん あかピーマン | たまねぎ きゅうり グリーンピース きいろピーマン | こめパン じゃがいも さとう ひよこまめ しろいんげんまめ | あぶら | 630 27.1 | |
| 28 (木) | 歓迎遠足 (給食はありません) | | | | | | | | |

○佐世保市産の食材 (予定)

○長崎県産の食材 (予定)

米 牛乳 煮干し キャベツ きゅうり
パセリ

じゃがいも しょうが しめじ えのきたけ
しいたけ

基準値
650
26.8

ご入学、ご進級おめでとうございます

| | | | |
|---|--|------------------------------------|---|
| ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 | ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができ、及び望ましい食習慣を養うこと。 | ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 | ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。 |
| ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 | ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 | ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 | |

献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっているので、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でもつくってみてください。

子どもたちに安全な食事を提供するため、給食の調理は、衛生面に十分配慮しています。

※天候により献立変更がある場合があります