



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(黄)		エネルギー	家庭で食べてほしい食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8 (金)	わかめごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ごもくうどん もやしのおかかいため いちご	たんぱく質	カルシウム	にんじん たまねぎ しめじ ごぼう もやし いちご	ビタミン	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	581 kcal 20.2g	さかな	
11 (月)	くろざとうパン ぎゅうにゅう こめこととうにゅうのポタージュ オムレツ しおもみきゅうり	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	ビタミン	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	591 kcal 26.9g	やさい	
12 (火)	たけのこごはん ぎゅうにゅう やさいわん いわしのてんぷら ゆかりあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しめじ だいこん	ビタミン	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	598 kcal 23.2g	くだもの	
13 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ホイコーロー グレープフルーツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ しょうが ピーマン グレープフルーツ	ビタミン	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	613 kcal 22.4g	たまご	
14 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース コールスローサラダ かたぬきチーズ	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ はるキャベツ トマト コーン	ビタミン	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	688 kcal 27.0g	いも	
15 (金)	歓迎遠足										
18 (月)	ビーフカレー(ごはん) フルーツカクテル	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ みかん おうとう	ビタミン	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	680 kcal 17.8g	こさかな	
19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう はるがしゅん!! わかたけじる れんこんのきんぴら ながさきけんさんぶりのてりやき	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ れんこん	ビタミン	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	618 kcal 24.1g	しゅじつ	
20 (水)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる とりのからあげ おひたし	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はねぎ コーン	ビタミン	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	717 kcal 26.6g	かいそう	
21 (木)	コッパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん りんかけだいず ミニゼリー(りんご)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はねぎ	ビタミン	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	637 kcal 27.7g	きのこ	
22 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さんまのみぞれに ごますあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん	ビタミン	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	694 kcal 23.5g	くだもの	
25 (月)	はちみつパン ぎゅうにゅう まめとウィンナーのトマトに はるやさいのサラダ	ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ アスパラガス トマト	ビタミン	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	591 kcal 23.2g	さかな	
26 (火)	ごはん ぎゅうにゅう いりどうふ いそかあえ パナナ	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はねぎ	ビタミン	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	671 kcal 26.9g	やさい	
27 (水)	おやこどん ぎゅうにゅう (むぎごはん) さばのおしおやき あますキャベツ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ	ビタミン	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	675 kcal 26.9g	にゅうせいひん	
28 (木)	コッパン ぎゅうにゅう レタスのスープ カレーポテト れいとうおうとう	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ レタス コーン おうとう	ビタミン	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	642 kcal 24.3g	まめ・まめせいひん	
29 (金)	昭和の日										

\* 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。

学校給食摂取基準	
エネルギー	たんぱく質
650 kcal	26.8g

**ご入学・ご進級おめでとうございます**

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ることができるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作りたいと思います。今年度もよろしくお願ひいたします。

**佐世保産**  
精白米・牛乳・煮干し・れんこん・たけのこ・レタス・いちご・パセリ

**長崎県産**  
にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・きゅうり  
はくさい・だいこん・アスパラガス・麦・しめじ・しょうが  
しいたけ・ねぎ・大豆・わかめ・ぶり

★ 今月の献立について ★

- 12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。
- 18日(月)・・・1年生の給食が始まります。「ビーフカレー」と「フルーツカクテル」を実施します。
- 19日(火)・・・毎月19日は食育の日です。食育の日には長崎県や佐世保市でとれた食材を使った献立を実施します。若竹汁には長崎県でとれた「わかめ」を使用しています。長崎県で水揚げされたぶりを使った「ぶりの照り焼き」を実施します。
- 25日(月)・・・旬の春キャベツを使った春野菜のサラダを実施します。

**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。