令和５年　５月　学校給食予定献立表（変更分）

佐世保市立大久保小学校

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 (月)	ぎゅうにゅう　パインパン コーンポタージュ ドレッシングサラダ　オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　コーン キャベツ　オレンジ	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	585 22.8
2 (火)	ぎゅうにゅう　ごもくおこわ　すましじる あつやきたまご　しおもみきゅうり かしわもち	ぶたにく とうふ　たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	しめじ　えだまめ たまねぎ　きゅうり	こめ　もちごめ さとう かしわもち	あぶら	634 24.4
8 (月)	ぎゅうにゅう　はちみつパン　やきそば ポークシュウマイ　ゆかりあえ	ぶたにく　ちくわ さつまあげ ポークシュウマイ	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	はちみつパン ちゅうかめん	あぶら	593 28.7
9 (火)	ぎゅうにゅう　ごはん　ごもくまめ くきわかめのすのもの（きんしたまご） ジューシーかん	とりにく さつまあげ だいず　たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん　いんげん	こんにゃく　ごぼう きゅうり ジューシーかん	こめ　じゃがいも さとう	あぶら	621 24.4
10 (水)	ぎゅうにゅう　コッペパン ミネストローネ　てりやきチキン しおもみやさい	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　トマト	たまねぎ　しめじ キャベツ	コッペパン マカロニ	あぶら	593 24.6
11 (木)	ぎゅうにゅう　ごはん チャーシャンどうふ　ちゅうかあえ ミニトマト	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ アイコトマト	たまねぎ　しょうが エリンギ　きゅうり セロリ	こめ　さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	630 23.8
12 (金)	ぎゅうにゅう　グリンピースごはん わかたけじる　イカのてんぷら もやしのいためもの	とうふ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	グリンピース　たけのこ たまねぎ　もやし コーン	こめ	あぶら	573 20.1
15 (月)	運動会代休のため給食はありません。							
16 (火)	ぎゅうにゅう　ごはん　ぶたじる いわしのうめに　あまずあえ	ぶたにく あつあげ むぎみそ　いわし	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	たまねぎ　ごぼう こんにゃく　しょうが もやし　きゅうり	こめ　さといも さとう		601 23.7
17 (水)	ぎゅうにゅう　こめこパン ミートボールのクリームに ほうれんそうのソテー　バナナ	ミートボール しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ ほうれんそう	たまねぎ　エリンギ バナナ	こめこパン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	591 23.3
18 (木)	ぎゅうにゅう　ハヤシライス（むぎごはん） コールスローサラダ　あまなつ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん　きピーマン	たまねぎ　しめじ グリンピース　キャベツ あまなつ	こめ　むぎ さとう	あぶら	617 19.8
19 (金)	ぎゅうにゅう　ごはん　はるさめじる きびなごのからあげ きりぼしだいこんのいために	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ きびなご	にんじん	たまねぎ　こんにゃく きりぼしだいこん	こめ　はるさめ さとう	あぶら	562 23.7
22 (月)	ぎゅうにゅう　くろざとうパン カレービーンズ じゃこサラダ（しらすぼし）	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん　いんげん こまつな	たまねぎ　キャベツ	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	565 25.6
23 (火)	ぎゅうにゅう　ごはん　やさいわん さかなのレモンソースあえ いんげんのごまあえ	とりにく とうふ ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん　いんげん	はくさい　たまねぎ しめじ　レモン	こめ　さとう マロニー	あぶら ごま	619 29.6
24 (水)	ぎゅうにゅう　コッペパン　ワンタンスープ オムレツ　カラフルサラダ　バナナ	ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	たまねぎ　キャベツ えだまめ　コーン バナナ	コッペパン ワンタン　さとう	あぶら	579 27.2
25 (木)	ぎゅうにゅう　むぎごはん じゃがいものそぼろに すみそあえ　１しょくこざかな	あいびきにく あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ こざかな	にんじん　いんげん	たまねぎ　きゅうり	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	574 23.7
26 (金)	ぎゅうにゅう　ごはん　ちゅうかスープ ホイコーロー　オレンジ	とうふ　ぶたにく おさかなボール あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ ピーマン	たまねぎ　キャベツ しょうが　オレンジ	こめ　はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	580 23.0
29 (月)	ぎゅうにゅう　コッペパン　ＡＢＣスープ ポテトミートソース　ぼうチーズ	あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん　パセリ ピーマン　トマト	キャベツ　たまねぎ	コッペパン マカロニ　さとう じゃがいも	あぶら	611 25.0
30 (火)	ぎゅうにゅう　ごはん　みそしる　メロン さんまのみぞれに　キャベツのいためもの	とうふ むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ　なす だいこん　キャベツ もやし　メロン	こめ　さといも	あぶら	589 21.6
31 (水)	ぎゅうにゅう　コッペパン ごぼうのクリームスープ ひじきサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう　たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも こむぎこ　さとう	あぶら マーガリン	570 21.3

＊献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。　＊栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

＊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	650 26.8

食事のマナー

国や地域、文化によっても違いますが、食事のマナーは人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。姿勢を正しく、食器をきちんと持って、周りの人の迷惑になっていないか気を付けて食べるようにしましょう。



食材・献立について（予定）

※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保市産：米・牛乳・きゅうり・パセリ・グリンピース・煮干し・ほうれん草

★長崎県産：大豆・きびなご・わかめ・茎わかめ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・白菜・ねぎ・しょうが・エリンギ・アイコトマト・じゃがいも・ジューシー柑・メロン・甘夏

★2日（火）は、5月5日の端午の節句にちなんで「柏餅」を入れています。

★19日（火）は食育の日で、長崎県産の「きびなご」を使用した献立にしています。