

平成 27 年 4 月 学校給食予定献立表(B) 佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名								だし等	栄養価
		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			エネルギー
		1群	2群	3群		4群		5群	6群		たんぱく質
7 (火)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 いわしの甘露煮 ごま酢あえ	いわし 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草		たまねぎ もやし きゅうり ごぼう	こめ 白玉もち 砂糖	白ごま	煮干 だし昆布	802	
										28.6	
8 (水)	牛乳 米粉パン 千切り野菜のスープ コロッケ スパゲティソテー	鶏肉 合びき肉	牛乳	にんじん パセリ		キャベツ セロリ グリーンピース	米粉パン コロッケ スパゲティ 砂糖	油		785	
										31.1	
9 (木)	牛乳 麦ごはん ビーフカレー りんごサラダ 米粉のカップケーキ	牛肉	牛乳	にんじん ブロッコリー		たまねぎ りんご きゅうり グリーンピース	こめ 麦 じゃがいも カップケーキ 砂糖	油		883	
										24.2	
10 (金)	牛乳 パーカーハウスパン 高野豆腐のスー プ 焼きハンバーグ ゆでキャベツ	ハンバーグ 鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草		バナナ たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン 砂糖	油		821	
										36	
13 (月)	牛乳 五目ごはん 中華スープ いか天ぷら 甘酢あえ	いか天ぷら 肉だんご 鶏肉 油揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん 葉ねぎ		きゅうり だいこん ごぼう しめじ	こめ 春雨 砂糖	油 白ごま		853	
										29.8	
14 (火)	牛乳 ごはん わかたけ汁 焼肉 冷凍黄桃	豚肉 豆腐 かまぼこ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン		冷凍黄桃 たけのこ もやし りんご	キャベツ たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ 砂糖	煮干 だし昆布	798	
										32.5	
15 (水)	牛乳 パインパン カうどん ごまドレッシングサラダ 1食そらまめ	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん アスパラ 赤ピーマン 葉ねぎ		たまねぎ コーン キャベツ	パインパン うどん 餅いなり 砂糖 そらまめ	油 白ごま	煮干	803	
										28.9	
16 (木)	牛乳 ごはん みそ汁 白身魚の磯辺フライ 浦上そばろ	メルルーサ 豆腐 油揚げ 麦みそ 豚ひき肉	牛乳 わかめ 青のり	にんじん いんげん		はくさい もやし ごぼう こんにゃく	こめ パン粉 小麦粉 砂糖	油 白ごま	煮干	827	
										32.1	
17 (金)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ キャベツときのこのソテー サンプルーツ	豚肉 ウィンナー 大豆	牛乳	にんじん パセリ		たまねぎ キャベツ エリンギ	サンプルーツ しめじ	黒砂糖パン じゃがいも いんげん豆 砂糖 ひよこ豆	油	830	
										32.9	
20 (月)	牛乳 ごはん 五目煮 ふんわり野菜揚げ 春雨のピリ辛炒め	鶏肉 天ぷら ふんわり野菜揚げ 焼ちくわ	牛乳 昆布	にんじん ピーマン		だいこん ごぼう もやし きくらげ	こんにゃく たまねぎ むき枝豆	こめ じゃがいも 春雨 砂糖	煮干	838	
										26.5	
21 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 焼きししやも ひじきと大豆の炒り煮	厚揚げ 豚肉 麦みそ 大豆 鶏肉 天ぷら	牛乳 ししやも ひじき	にんじん 葉ねぎ		だいこん しょうが こんにゃく	こめ 里芋 砂糖	ごま油	煮干	791	
										33.6	
22 (水)	牛乳 コッペパン 卵スープ 魚のレモンソース 野菜サラダ イチゴジャ ム	タラ 卵	牛乳	にんじん イタリアンパセリ		たまねぎ しめじ レモン	キャベツ コーン	コッペパン イチゴジャム でん粉 砂糖	油	862	
										34.6	
23 (木)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮もの きゅうりの南蛮漬け パイナップル ふりか け	絹厚揚げ 天ぷら 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜		きゅうり れんこん パイナップル	だいこん こんにゃく	こめ 砂糖	煮干	774	
										27.4	
24 (金)	牛乳 コッペパン じゃが芋のベーコン煮 オムレツ ほうれん草のソテー	オムレツ ベーコン (卵乳なし)	牛乳	ほうれん草 にんじん 赤ピーマン		たまねぎ しめじ コーン	キャベツ グリーンピース	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	841	
										33.2	
27 (月)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル オレンジ	豆腐 豚ひき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら		オレンジ もやし しょうが	たまねぎ きゅうり	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	770	
										27.3	
28 (火)	牛乳 わかめごはん かき卵汁 魚のピリ辛ソース ごまあえ ミニゼリー	タラ 卵 赤かまぼこ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草		たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	こめ ぶどうゼリー でん粉 砂糖	油 白ごま	煮干 だし昆布	816	
										32	
30 (木)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 鮭のバターしょうゆ焼 切干大根の炒め煮	鮭 鶏肉 かまぼこ 天ぷら 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ		ごぼう 切干大根 こんにゃく	こめ 砂糖	バター オリーブ油 ごま油	煮干	804	
										35.1	

学校給食、その願い！

中学生は、体と心がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。食生活に関しても、自ら考え、自分で選ぶことができるように準備を進めていかなければなりません。学校給食では、そんな大切な時期を7つの願いを持ちながらサポートしていきます。

食事の大切さや楽しさを知り、成長期にふさわしい栄養を十分に摂ってほしい！



健康な生活をこれから送っていくための判断力と実践力を培ってほしい！

副食、主菜、主菜をそろえて…



みんなと楽しく食べることができ、互いに助け合える人であってほしい！



今月の佐世保産（予定）

米 牛乳 煮干し パセリ たけのこ
イタリアンパセリ アスパラガス パセリ

今月の長崎県産（予定）

きゅうり 大根 えのきたけ 生しいたけ
エリンギ ねぎ しらす干し ひじき ねぎ

基準値
820kcal
30 g

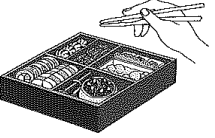
自然の恵みをいただくことのありがたさを常に感じ取れる人であってほしい！



いろいろな人の仕事に感謝し「ありがとう」の気持ちがもてる人であってほしい！



昔から伝えられ、大切にされてきた食文化をぜひ未来に伝えてほしい！



食べ物や食事を通して、自分たちが生きる今の社会をよく知ってほしい！



学校給食の栄養

1日の食事摂取基準などに対する学校給食の割合

エネルギー	33%
たんぱく質	50%
カルシウム	50%
ビタミンC	33%

献立は、文部科学省から示された「栄養所要量の基準」と「標準食品構成表」に基づいて作成されています。1日に必要な栄養量の1/3がカバーできるように作られています。カルシウムなど不足しがちな栄養素については多めに設定されています。