



| 日付<br>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<br>(火)  | 牛乳 ごはん 肉じゃが<br>野菜のおかか炒め あじの照り焼き                 | アジ<br>豚肉<br>厚揚げ<br>かつおぶし   | 牛乳                   | にんじん         | 小松菜           | たまねぎ<br>こんにゃく<br>しょうが         | キャベツ<br>枝豆                    | こめ<br>じゃがいも<br>砂糖                  | ごま油          |            | 862   |
|           |                                                 |                            |                      |              |               |                               |                               |                                    |              |            | 37.7  |
| 8<br>(水)  | 牛乳 コッペパン カうどん<br>昆布サラダ                          | 鶏肉<br>赤かまぼこ                | 牛乳<br>昆布             | にんじん         | 葉ねぎ           | たまねぎ<br>コーン                   | きゅうり                          | コッペパン<br>うどん<br>餅いなり<br>砂糖         | 油            | 煮干         | 753   |
|           |                                                 |                            |                      |              |               |                               |                               |                                    |              |            | 27.9  |
| 9<br>(木)  | 牛乳 ごはん 豚汁 いわしの梅の香あげ<br>もやしのソテー                  | 厚揚げ<br>豚肉<br>麦みそ           | 牛乳<br>いわし梅の香揚<br>わかめ | にんじん         | ピーマン          | もやし<br>ごぼう<br>黄ピーマン           | こんにゃく<br>しょうが                 | こめ<br>里芋                           | 油            | 煮干         | 801   |
|           |                                                 |                            |                      |              |               |                               |                               |                                    |              |            | 27.6  |
| 10<br>(金) | 牛乳 米粉パン キャベツのソテー<br>大豆とミートボールのトマト煮              | 大豆<br>ミートボール<br>ウインナー      | 牛乳                   | トマト          | にんじん<br>ほうれん草 | たまねぎ                          | キャベツ                          | 米粉パン<br>じゃがいも<br>砂糖                | 油            |            | 747   |
|           |                                                 |                            |                      |              |               |                               |                               |                                    |              |            | 34.6  |
| 13<br>(月) | 牛乳 ごはん 筑前煮<br>野菜炒め                              | 厚揚げ<br>鶏肉                  | 牛乳                   | にんじん         |               | こんにゃく<br>ごぼう<br>えだまめ          | キャベツ<br>もやし<br>しいたけ           | こめ<br>さといも<br>砂糖                   | 油<br>ごま油     | 煮干         | 727   |
|           |                                                 |                            |                      |              |               |                               |                               |                                    |              |            | 23.7  |
| 14<br>(火) | 牛乳 わかめごはん 白玉汁<br>ししゃもフライ きゅうりの南蛮漬               | 鶏肉<br>赤かまぼこ                | 牛乳<br>ししゃもフライ<br>わかめ | にんじん         | 葉ねぎ           | きゅうり                          | たまねぎ                          | こめ<br>白玉餅<br>砂糖                    | 油<br>ごま油     | 煮干<br>だし昆布 | 784   |
|           |                                                 |                            |                      |              |               |                               |                               |                                    |              |            | 26.8  |
| 15<br>(水) | 牛乳 コッペパン ポークビーンズ<br>春野菜サラダ                      | 豚肉                         | 牛乳                   | にんじん         | アスパラガス        | たまねぎ<br>コーン                   | キャベツ                          | コッペパン<br>じゃがいも<br>いんげん豆・ひよこ豆<br>砂糖 | 油            |            | 767   |
|           |                                                 |                            |                      |              |               |                               |                               |                                    |              |            | 28.6  |
| 16<br>(木) | 牛乳 ごはん 麻婆豆腐<br>もやしときゅうりのナムル サンフルーツ              | 豆腐<br>合びき肉<br>赤みそ          | 牛乳                   | にんじん         | にら            | たまねぎ<br>きゅうり<br>しょうが          | もやし<br>サンフルーツ                 | こめ<br>砂糖<br>でん粉                    | ごま油          |            | 755   |
|           |                                                 |                            |                      |              |               |                               |                               |                                    |              |            | 26.5  |
| 17<br>(金) | 牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ<br>オムレツ ハッシュドビーフ             | オムレツ<br>鶏肉<br>牛肉           | 牛乳                   | にんじん         |               | たまねぎ<br>コーン<br>マッシュルーム        | キャベツ<br>しめじ                   | コッペパン<br>砂糖                        |              |            | 825   |
|           |                                                 |                            |                      |              |               |                               |                               |                                    |              |            | 34.9  |
| 20<br>(月) | 牛乳 五目御飯 すまし汁 ホキの天ぷら<br>塩もみきゅうり                  | ホキの天ぷら<br>豆腐<br>鶏肉<br>うす揚げ | 牛乳                   | にんじん         | 葉ねぎ           | きゅうり<br>ごぼう                   | たまねぎ                          | こめ<br>砂糖                           | 油            | 煮干<br>だし昆布 | 715   |
|           |                                                 |                            |                      |              |               |                               |                               |                                    |              |            | 27.7  |
| 21<br>(火) | 牛乳 ごはん 親子丼<br>茎わかめの炒めもの                         | 卵<br>鶏肉<br>赤かまぼこ<br>てんぷら   | 牛乳<br>くきわかめ          | にんじん         |               | たまねぎ<br>もやし<br>深ねぎ            | こんにゃく<br>しいたけ                 | こめ<br>砂糖<br>でん粉                    | ごま油          | 煮干         | 739   |
|           |                                                 |                            |                      |              |               |                               |                               |                                    |              |            | 28.4  |
| 22<br>(水) | 牛乳 パーカーハウスパン ラビオリのスープ<br>ゆでキャベツ 焼きハンバーグ 1食ケチャップ | ハンバーグ<br>ペーコン              | 牛乳                   | にんじん         | パセリ           | キャベツ                          | たまねぎ                          | パーカーハウスパン<br>ラビオリ<br>じゃがいも         |              |            | 871   |
|           |                                                 |                            |                      |              |               |                               |                               |                                    |              |            | 36.9  |
| 23<br>(木) | 牛乳 麦ごはん ビーフカレー<br>コールスローサラダ りんごのタルト             | 牛肉                         | 牛乳                   | にんじん         |               | キャベツ<br>コーン                   | たまねぎ                          | こめ<br>じゃがいも<br>りんごのタルト<br>麦 砂糖     | 油            |            | 921   |
|           |                                                 |                            |                      |              |               |                               |                               |                                    |              |            | 23    |
| 24<br>(金) | 牛乳 黒砂糖パン ミネストローネ<br>タラのハーブ焼き スパゲティソテー           | タラ<br>ペーコン<br>ウインナー        | 牛乳                   | ピーマン<br>にんじん | トマト<br>赤ピーマン  | たまねぎ<br>セロリー                  | しめじ<br>黄ピーマン                  | 黒砂糖パン<br>スパゲティ                     | オリーブ油        |            | 799   |
|           |                                                 |                            |                      |              |               |                               |                               |                                    |              |            | 37.9  |
| 27<br>(月) | 牛乳 麦ごはん 若竹汁 焼肉<br>オレンジ                          | 豚肉<br>豆腐<br>赤かまぼこ<br>米みそ   | 牛乳<br>わかめ            | にんじん<br>葉ねぎ  | ピーマン          | オレンジ<br>たけのこ<br>もやし<br>りんごビュレ | キャベツ<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>しょうが | こめ<br>麦<br>砂糖                      | 白ごま          | 煮干<br>だし昆布 | 757   |
|           |                                                 |                            |                      |              |               |                               |                               |                                    |              |            | 31    |
| 28<br>(火) | 牛乳 ごはん 春雨汁<br>おひたし 鮭のバターしょうゆ焼き                  | サケ<br>豆腐<br>赤かまぼこ          | 牛乳                   | にんじん         | 葉ねぎ           | もやし<br>きゅうり                   | たまねぎ                          | こめ<br>春雨<br>砂糖                     | バター<br>オリーブ油 | 煮干<br>だし昆布 | 728   |
|           |                                                 |                            |                      |              |               |                               |                               |                                    |              |            | 29.2  |
| 30<br>(木) | 牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮<br>ひじきと大豆の炒り煮 りんご               | 厚揚げ<br>合びき肉<br>大豆<br>米みそ   | 牛乳<br>ひじき            | にんじん         | いんげん          | りんご<br>こんにゃく                  | たまねぎ                          | こめ<br>里芋<br>砂糖                     | 油            | 煮干         | 797   |
|           |                                                 |                            |                      |              |               |                               |                               |                                    |              |            | 28.2  |

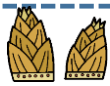
佐世保産の食材（予定）

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 たけのこ

じゃがいも しょうが しめじ えのきたけ  
しいたけ

|      |
|------|
| 基準値  |
| 830  |
| 34.2 |
| 平均   |
| 785  |
| 30   |



ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年も1年間、よろしくお願いします。

学校給食の7つの目標

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る判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

③学校生活を豊かにし、明るいつながりあふれる仲間と協同の精神を養うこと。

④食生活が自然の恵み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。

4月の献立  
4月は入学・進級のお祝いデザートとして「りんごのタルト」を取り入れています。また、季節の献立として、旬を使った「若竹汁」や、アスパラ・春キャベツを使った「春野菜サラダ」「サンフルーツ」を取り入れています。