

令和 2 年 5 月 学校給食献立予定表(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						だし類	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	たんぱく質
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
1 (金)	臨時休業									
7 (木)	弁当の日									
8 (金)	牛乳 米粉パン ポークビーンズ パリパリサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ	たまねぎ きゅうり	米粉パン じゃがいも ひよこ豆・えんどう豆 砂糖 揚げちゃん	油		883 32.7
11 (月)	牛乳 ごはん 家常豆腐 もやしときゅうりのナムル 世知原茶ムース	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり しょうが	もやし たけのこ	こめ お茶のムース 砂糖 でん粉	ごま油		838 28.1
12 (火)	牛乳 ごはん 五目煮 きゅうりとわかめの酢のもの オレンジ	厚揚げ 鶏肉	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん	オレンジ たまねぎ ごぼう	きゅうり こんにゃく 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖		煮干	756 25.8
13 (水)	牛乳 食パン 千切り野菜のスープ チリコンカン いちごジャム	合びき肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ セロリ	たまねぎ	食パン ひよこ豆・えんどう豆 いちごジャム			764 28.1
14 (木)	牛乳 グリーンピースごはん 春雨汁 ししゃも磯辺フライ 切干大根の炒め煮	えび団子 豆腐 豚肉	牛乳 ししゃもフライ	にんじん 小ねぎ	たまねぎ ゆで干し大根	グリーンピース	こめ 春雨 砂糖	油	煮干 だし昆布	812 29.9
15 (金)	牛乳 黒砂糖パン オニオンスープ 鶏肉のハーブ焼き カラフルサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ	たまねぎ コーン 黄ピーマン	キャベツ 枝豆	黒砂糖パン 砂糖	油 オリーブ油		840 34.9
18 (月)	牛乳 麦ごはん 野菜わん ツナそぼろ 冷凍パイ	ツナ 豆腐 うずら卵 かまぼこ	牛乳	にんじん 小ねぎ	冷凍パイ しめじ 枝豆	ごぼう コーン しょうが	こめ 麦 砂糖	油	煮干 だし昆布	745 35.8
19 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 白身魚と野菜の甘酢あん	ホキ 豆腐 麦みそ	牛乳	ピーマン にんじん 小ねぎ 赤ピーマン	たまねぎ 黄ピーマン	きくらげ	こめ じゃがいも 砂糖 でん粉	油	煮干	755 28.3
20 (水)	牛乳 パインパン ラビオリのスープ 新玉ねぎのサラダ	ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	きゅうり レモン	パイパン じゃがいも ラビオリ 砂糖	油		811 32.6
21 (木)	牛乳 ごはん にら卵汁 さわらの塩麴焼き きんぴら	さわら 卵 かまぼこ 天ぷら	牛乳	にんじん にら	たまねぎ こんにゃく	ごぼう	こめ 砂糖 でん粉	油	さばけずり節 だし昆布	786 38.9
22 (金)	牛乳 パーカーハウスパン 豆乳のポタージュ 豚カツ ゆでキャベツ 一食ソース	豚カツ 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも 米粉	油		816 31.5
25 (月)	牛乳 麦ごはん 親子丼 ごま酢あえ グレープフルーツ	卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳 しらす干し	にんじん 深ねぎ	たまねぎ きゅうり もやし	グレープフルーツ 生しいたけ	こめ 麦 砂糖 でん粉	白ごま	煮干	750 27.8
26 (火)	牛乳 ごはん 筑前煮 厚焼卵 おひたし	厚焼卵 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん インゲン	キャベツ こんにゃく もやし	れんこん ごぼう 生しいたけ	こめ 里芋 砂糖		煮干	807 29.5
27 (水)	牛乳 はちみつパン 中華スープ キャベツとウインナーのソテー	うずら卵 豚肉 ウインナー	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	キャベツ	たけのこ	ハチミツパン 春雨	油 ごま油		748 29.2
28 (木)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 小松菜のおかか炒め アイコトマト	豚ひき肉 厚揚げ 天ぷら かつお節	牛乳	アイコトマト にんじん 小松菜	たまねぎ もやし 枝豆	こんにゃく しめじ	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		783 28.4
29 (金)	牛乳 コッペパン カレーうどん ちくわの長崎天ぷら 塩もみきゅうり	焼ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん 深ねぎ	きゅうり	たまねぎ	コッペパン うどん 小麦粉 砂糖 でん粉	油	煮干	882 26.1

佐世保産の食材（予定）

米 牛乳 グリンピース パセリ
きゅうり 煮干し

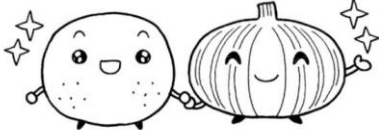
長崎県産の食材（予定）

ねぎ ミニトマト（アイコトマト） キャベツ
切干大根 じゃがいも たまねぎ にんじん

5月の献立について

- 季節の食べ物として「グリーンピース」「新たまねぎ」「新じゃがいも」や「アイコトマト」を使用した献立を取り入れています。
- 5月1日の八十八夜にちなみ、世知原茶を使った世知原茶ムースを取り入れています。

ぼくたち新 入生



新じゃがいも 新たまねぎ

たまねぎは、通常収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新たまねぎは品種が違い、掘ってすぐに出荷するもので、やわらかくて甘みがあります。新じゃがいもも掘り立てをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特長。野菜の中の「新入生」といえます。



基準値	平均
830	799
34.2	30.5