



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		
2 (月)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス ひじきサラダ	牛肉	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース マッシュルーム	こめ 麦 砂糖	ごま油		878 19.4	
6 (金)	教育総会のため給食はありません									
9 (月)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮物 キャベツの炒めもの いわしのおかか煮	いわしおかか煮 厚揚げ 鶏肉 天ぷら	牛乳	にんじん キヌサヤ	キャベツ たまねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ	こめ 里芋 砂糖	油	だし昆布	892 33.4	
10 (火)	牛乳 ごはん 五目豆 ごま酢あえ	厚揚げ 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん	枝豆 きゅうり こんにゃく キャベツ しいたけ れんこん	こめ 里芋 砂糖	白ごま	煮干	768 26.9	
11 (水)	牛乳 パインパン コンソメスープ スパゲティソテー ミニゼリー (りんご)	合びき肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース	パインパン りんごゼリー スパゲティ 砂糖			739 25.7	
12 (木)	牛乳 グリンピースごはん 野菜わん ひよっつの酢の物 卵焼き	卵焼き 豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳 ひよっつる	にんじん ほうれん草	もやし きゅうり たまねぎ グリンピース ごぼう	こめ 春雨 砂糖		煮干 だし昆布	743 28.9	
13 (金)	牛乳 たまごパン ポークビーンズ 新玉ねぎのサラダ オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ オレンジ きゅうり コーン	たまごパン じゃがいも 白いんげん豆・ひよこ豆 砂糖			790 31.3	
16 (月)	牛乳 麦ごはん 牛丼 いわしの梅の香あげ おひたし	牛肉 卵	牛乳 いわし梅の香揚げ	にんじん ほうれん草	たまねぎ こんにゃく キャベツ 深ねぎ しいたけ	こめ 麦 砂糖 でん粉	油	煮干	972 27.5	
17 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 浦上そばろ 世知原茶マフィン	トビウオボール 豆腐 豚肉 天ぷら	牛乳 煮干	にんじん いんげん 葉ねぎ	もやし ごぼう しめじ こんにゃく	こめ 世知原茶マフィン 里芋 砂糖	白ごま	煮干 出し昆布	773 30.7	
18 (水)	牛乳 黒砂糖パン じゃがいものベーコン煮 アスパラのソテー 甘夏	ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ	たまねぎ 甘夏 キャベツ しめじ コーン グリンピース	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		749 25.7	
19 (木)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 ブロッコリーサラダ	豆腐 えび団子	牛乳	ブロッコリー にんじん 赤ピーマン	たまねぎ コーン しいたけ 枝豆	こめ 砂糖 でん粉	油		749 26	
20 (金)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ チーズポテト アイコトマト	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	アイコトマト にんじん パセリ	たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも ラビオリ			819 32.5	
23 (月)	牛乳 ごはん にら卵汁 あじの南蛮漬け 磯の香あえ	あじ 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん にら	キャベツ たまねぎ もやし	こめ 砂糖 でん粉	油	さば節 だし昆布	814 36.4	
24 (火)	牛乳 ごはん わかめスープ 韓国風焼き鳥 もやしときゅうりのナムル	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ もやし えのきたけ しょうが	こめ 砂糖	ごま油		718 27	
25 (水)	牛乳 コッペパン 高野豆腐のスープ オムレツ キャベツのソテー 1食ケチャップ	オムレツ 鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン	油		750 34	
26 (木)	牛乳 ツナそばろ丼 (ごはん) けんちん汁 グレープフルーツ	ツナ 豆腐 そばろ卵 薄揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	グレープフルーツ コーン しょうが	こめ 里芋SS(協和) 砂糖	油	煮干 だし昆布	705 28.4	
27 (金)	牛乳 米粉パン タイピーエン 大豆と小魚の揚げ煮 冷凍洋なし	うずら卵 大豆 豚肉	牛乳 いりこ	にんじん	洋なし たまねぎ きくらげ	米粉パン 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま油		783 37.3	
30 (月)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 野菜のおかか炒め かぼちゃひき肉フライ	鶏肉 かまぼこ 薄揚げ かつおぶし	牛乳	かぼちゃひき肉フライ チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	キャベツ こんにゃく ごぼう もやし	こめ	油 ごま油	煮干 だし昆布	814 25.4	
31 (火)	牛乳 ごはん チンゲン菜のスープ 麻婆春雨 1食豆	卵 赤みそ 豚ひき肉 鶏肉 1食豆	牛乳	チンゲンサイ にんじん 赤ピーマン ピーマン	たまねぎ しょうが きくらげ 黄ピーマン	こめ 春雨 砂糖 でん粉	ごま油		742 26.4	

佐世保市産の食材(予定)

米 牛乳 グリンピース パセリ きゅうり 煮干

長崎県産の食材(予定)

ねぎ アイコトマト キャベツ じゃがいも たまねぎ
にんじん えのき

基準値
830
34.2

5月の献立

今月は新じゃがや新玉ねぎ、グリンピース、アイコトマトがおいしい時期なので、給食にも取り入れています。



グリンピース

グリンピースは、えんどう豆の若くてまだ未熟なものです。一年中店頭に出回りますが、生のものは、この時期にしか食べることができません。給食では、12日に「グリンピースごはん」に使います。



新茶の季節です。

5月2日は、八十八夜です。17日の世知原茶マフィンは、佐世保市の茶所、世知原町のお茶を使用したものです。口の中に広がる初夏の味をお楽しみに。



新たまねぎ

新玉ねぎがおいしい時期となりました。新玉ねぎとは、早めに収穫され、出荷された玉ねぎです。日本に玉ねぎが入ってきたのは、明治時代のことです。あの独特の辛み成分がおいしさのひみつ。みずみずしい新玉ねぎは、薄くスライスしたり、かつぶしとおしょうゆで食べてもおいしいですね。給食では、新たまねぎのサラダで登場します。



新年度が始まって一か月がたちます。そろそろ疲れも出るころ……。朝ごはんをしっかりと食べて、頭と体を目覚めさせましょう。



令和 4 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

※天候により献立を変更する場合があります。