令和6年　4月

学校給食予定献立表

佐世保市立Aブロック小学校

日付	献立名	主な働きと食品名 体をつくる(赤) 1群 たんぱく質	2群 無機質	体の調子を整える(緑) 3群 ビタミン・無機質	4群 ビタミン・無機質	エネルギーのもとになる(黄) 5群 炭水化物	6群 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
9 (火)	牛乳　ごはん　マーボー豆腐 中華あえ　オレンジ	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　にら	たまねぎ エリンギ しょうが もやし きゅうり オレンジ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	594 24.8
10 (水)	牛乳　麦ごはん　すまし汁 さばみそ煮　おひたし	あつあげ さば　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ ほうれんそう	はくさい だいこん コーン	こめ　むぎ さとう		607 22.8
11 (木)	牛乳　コッペパン　ちゃんぽん ココア豆　ヨーグルト	ぶたにく かまぼこ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん　ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン ちゃんぽん さとう かたくりこ	あぶら	670 33.1
12 (金)	牛乳　ごはん　若竹汁　いちご 子持ちししゃもフライ　浦上そぼろ	とりにく とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	にんじん　いんげん	たまねぎ たけのこ こんにゃく ごぼう もやし いちご	こめ さとう	あぶら	607 24.7
15 (月)	牛乳　黒砂糖パン　豆乳のポタージュ オムレツ　キャベツのソテー グレープフルーツ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ	たまねぎ コーン キャベツ ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	くろざとうパン じゃがいも かたくりこ	あぶら	583 25.9
16 (火)	牛乳　ポークカレー（ごはん） フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん おうとう	こめ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	664 18.8
17 (水)	牛乳　ごはん　わかめスープ 焼き肉　バナナ	タチウオボール ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし しょうが バナナ	こめ さとう	あぶら	609 26.4
18 (木)	牛乳　はちみつパン　ラビオリスープ ジャーマンポテト　ももゼリー	ウインナー	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ　にんじん パセリ	たまねぎ コーン	はちみつパン ラビオリ じゃがいも ももゼリー	あぶら	597 21.5
19 (金)	牛乳　ごはん　みそ汁　鶏のから揚げ 春野菜のレモンあえ	あつあげ むぎみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが キャベツ レモン	こめ　かたくりこ さとう	あぶら	608 22.6
22 (月)	牛乳　コッペパン　ポークビーンズ もやしのソテー　型抜きチーズ	ぶたにく だいず おさかなｿｰｾｰｼﾞ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん　トマト	たまねぎ もやし コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	650 30.1
23 (火)	牛乳　ごはん　ぶた汁 長崎県産ブリフライ　塩もみきゅうり	ぶたにく あつあげ むぎみそ ブリ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	だいこん ごぼう しょうが きゅうり	こめ さといも こむぎこ パンこ	あぶら	643 30.5
24 (水)	牛乳　麦ごはん　肉じゃが 厚焼き卵　ごまあえ	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん　いんげん	たまねぎ こんにゃく もやし きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	647 23.7
25 (木)	牛乳　コッペパン　スパゲティミートソース 春野菜のサラダ	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん　トマト アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	コッペパン スパゲッティ さとう	あぶら	588 25.5
26 (金)	牛乳　たけのこごはん　野菜わん さわらの塩焼き　ひじきあえ　ジューシー柑	あぶらあげ とうふ かまぼこ さわら	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たけのこ はくさい たまねぎ しめじ キャベツ ジューシーかん	こめ さとう		532 24.7
30 (火)	牛乳　わかめごはん（少なめ） 五目うどん　ほうれん草と卵の炒め物	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　ねぎ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう エリンギ	こめ うどん	あぶら	579 21.5

＊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

ご入学・ご進級おめでとうございます

1年生は16日（火）から
給食が始まります。

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。
いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思います。よろしくお願い致します。
この献立表は、毎月配付します。毎日の献立作りにお役立てください。

佐世保産

精白米・牛乳 ・煮干し・きゅうり・ほうれん草・パセリ・春キャベツ

長崎県産

にんじん・たまねぎ・じゃがいも・大豆・はくさい・ねぎ・だいこん・しいたけ・エリンギ　・わかめ
タチウオボール・しょうが・ブリ

★季節の食材をつかった「春野菜サラダ」「たけのこごはん」を献立に取り入れています。

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、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
④食生活が自然の恩恵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。

保護者の方へ

給食当番の順番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。

令和6年　４月　学校給食予定献立表

佐世保市立Aブロック中学校

日付	献立名	主な働きと食品名 体をつくる(赤) 1群 たんぱく質	2群 無機質	体の調子を整える(緑) 3群 ビタミン・無機質	4群 ビタミン・無機質	エネルギーのもとになる(黄) 5群 炭水化物	6群 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
9 (火)	牛乳　ごはん　マーボー豆腐 中華あえ　オレンジ	あいびきにく とうふ あかみそ	牛乳	にんじん　にら	たまねぎ エリンギ しょうが もやし きゅうり オレンジ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	752 30.5
10 (水)	牛乳　麦ごはん　すまし汁 さばみそ煮　おひたし	あつあげ さば　みそ	牛乳	にんじん　ねぎ ほうれんそう	はくさい だいこん コーン	こめ　むぎ さとう		795 28.8
11 (木)	牛乳　コッペパン　ちゃんぽん ココア豆　ヨーグルト	ぶたにく かまぼこ さつまあげ だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん　ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン ちゃんぽん さとう かたくりこ	あぶら	820 40.4
12 (金)	牛乳　ごはん　若竹汁　いちご 子持ちししゃもフライ　浦上そぼろ	とりにく とうふ かまぼこ ぶたにく	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん　いんげん	たまねぎ たけのこ こんにゃく ごぼう もやし いちご	こめ さとう	あぶら	796 31.5
15 (月)	牛乳　黒砂糖パン　豆乳のポタージュ オムレツ　キャベツのソテー グレープフルーツ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう たまご	牛乳	にんじん　パセリ	たまねぎ コーン キャベツ ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	くろざとうパン じゃがいも かたくりこ	あぶら	776 33.2
16 (火)	牛乳　ポークカレー（ごはん） フルーツカクテル	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ みかん おうとう	こめ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	846 22.8
17 (水)	牛乳　ごはん　わかめスープ 焼き肉　バナナ	タチウオボール ぶたにく こめみそ	牛乳 わかめ	にんじん　ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし しょうが バナナ	こめ さとう	あぶら	762 32.5
18 (木)	牛乳　はちみつパン　ラビオリスープ ジャーマンポテト　ももゼリー	ウインナー	牛乳	チンゲンサイ　にんじん パセリ	たまねぎ コーン	はちみつパン ラビオリ じゃがいも ももゼリー	あぶら	793 28
19 (金)	牛乳　ごはん　みそ汁　鶏のから揚げ 春野菜のレモンあえ	あつあげ むぎみそ とりにく	牛乳	にんじん　ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが キャベツ レモン	こめ　かたくりこ さとう	あぶら	798 29.1
22 (月)	牛乳　コッペパン　ポークビーンズ もやしのソテー　型抜きチーズ	ぶたにく だいず おさかなｿｰｾｰｼﾞ	牛乳 チーズ	にんじん　トマト	たまねぎ もやし コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	795 36.2
23 (火)	牛乳　ごはん　ぶた汁 長崎県産ブリフライ　塩もみきゅうり	ぶたにく あつあげ むぎみそ ブリ	牛乳	にんじん　ねぎ	だいこん ごぼう しょうが きゅうり	こめ さといも こむぎこ パンこ	あぶら	811 36.9
24 (水)	牛乳　麦ごはん　肉じゃが 厚焼き卵　ごまあえ	ぎゅうにく たまご	牛乳	にんじん　いんげん	たまねぎ こんにゃく もやし きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	816 28.6
25 (木)	牛乳　コッペパン　スパゲティミートソース 春野菜のサラダ	あいびきにく	牛乳	にんじん　トマト アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	コッペパン スパゲッティ さとう	あぶら	741 31.6
26 (金)	牛乳　たけのこごはん　野菜わん さわらの塩焼き　ひじきあえ　ジューシー柑	あぶらあげ とうふ かまぼこ さわら	牛乳 ひじき	にんじん	たけのこ はくさい たまねぎ しめじ キャベツ ジューシーかん	こめ さとう		678 30.6
30 (火)	牛乳　わかめごはん（少なめ） 五目うどん　ほうれん草と卵の炒め物	とりにく あぶらあげ たまご	牛乳 わかめ	にんじん　ねぎ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう エリンギ	こめ うどん	あぶら	746 26.5

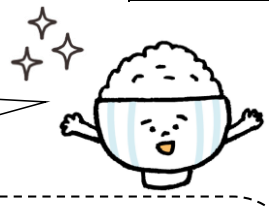
＊献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。
＊給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

学校給食	830
摂取基準	34.2

ご入学・ご進級おめでとうございます

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。
　いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思います。よろしくお願い致します。
この献立表は、毎月配付します。毎日の献立作りにお役立てください。

1年生は10日（水）から給食が始まります。



佐世保産
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・ほうれん草・パセリ・春キャベツ

長崎県産
にんじん・たまねぎ・じゃがいも・大豆・はくさい・ねぎ・だいこん・しいたけ・エリンギ　・わかめ
タチウオボール・しょうが・ブリ

★季節の食材をつかった「春野菜サラダ」「たけのこごはん」を献立に取り入れています。

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、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
④食生活が自然の恩恵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。

保護者の方へ

給食当番の順番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。