平成 29 年　4 月　学校給食予定献立表(A)

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 体をつくる基になる 1群	2群	体の調子を整える基になる 3群	4群	エネルギーの基になる 5群	6群	だし類	栄養価（小） エネルギー たんぱく質	栄養価（中） エネルギー たんぱく質
7 (金)	牛乳　ごはん　春雨汁 浦上そぼろ　白身魚フライ　1食ソース	白身魚ﾌﾗｲ 豆腐 豚ひき肉 赤ｶﾏﾎﾞｺ	牛乳	にんじん　さやいんげん 葉ねぎ	たまねぎ　もやし こんにゃく　ごぼう えのきたけ	こめ 春雨 砂糖	油 白ごま	煮干 だし昆布	743 25.7	797 26.6
10 (月)	牛乳　コッペパン　ポークビーンズ 春野菜サラダ	豚肉	牛乳	にんじん　アスパラガス	たまねぎ　キャベツ コーン	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃがいも いんげん豆　ひよこまめ 砂糖	油		674 25.8	766 28.6
11 (火)	牛乳　わかめごはん　白玉汁 ししゃもフライ　きゅうりの南蛮漬け	鶏肉 かまぼこ	牛乳 ししゃもフライ わかめ	にんじん　ほうれんそう	きゅうり　たまねぎ	こめ 白玉餅 砂糖	油 白ごま ごま油	煮干 だし昆布	735 20.5	790 27.2
12 (水)	牛乳　麦ごはん　若竹汁　焼肉 ｵﾚﾝｼﾞ	豚肉 豆腐 赤かまぼこ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん　ピーマン 葉ねぎ	オレンジ　キャベツ たまねぎ　たけのこ もやし　えのきたけ りんご　しょうが	こめ 麦 砂糖	油 白ごま	煮干 だし昆布	730 31.4	784 32.3
13 (木)	牛乳　パインパン　力うどん ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞサラダ	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　キャベツ きゅうり　コーン	ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ うどん 餅いなり 砂糖	白ごま 油 ごま油	煮干	683 24.8	844 29.1
14 (金)	牛乳　ごはん　豚汁　あじすり身揚げ もやしのｿﾃｰ	あじすり身揚げ 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	もやし　こんにゃく ごぼう　しょうが 黄ピーマン	こめ 里芋	油	煮干	701 28.9	771 30.7
17 (月)	牛乳　コッペパン　大豆とミートボールのﾄﾏﾄ煮 キャベツのソテー　ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ	大豆 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ ｳｲﾝﾅｰ	牛乳	トマト　にんじん ほうれんそう	たまねぎ　キャベツ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃがいも いちごｼﾞｬﾑ 砂糖	油		757 30.9	850 33.7
18 (火)	牛乳　ごはん　肉じゃが 野菜のおかか炒め　鮭の塩焼き	サケ 豚肉 厚揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん　小松菜	たまねぎ　キャベツ こんにゃく　枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油 油		811 37.4	864 38.3
19 (水)	牛乳　ごはん　麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル　サンフルーツ	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん　にら	たまねぎ　もやし きゅうり　サンフルーツ しょうが	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		701 25.6	755 26.5
20 (木)	牛乳　米粉パン　ミネストローネ 魚のピリ辛ソース　スパゲティソテー	ﾀﾗ 鶏肉 ｳｲﾝﾅｰ 赤みそ	牛乳	ピーマン　トマト にんじん　赤ピーマン	たまねぎ　しめじ セロリー　しょうが 黄ピーマン	米粉パン スパゲティ いんげん豆　ひよこまめ 砂糖・でんぷん	油 ｵﾘｰﾌﾞ油		703 37.7	830 42.6
21 (金)	牛乳　麦ごはん　ビーフカレー コールスローサラダ	牛肉	牛乳	にんじん	キャベツ　たまねぎ コーン　りんごﾋﾟｭｰﾚ	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		778 20.9	831 21.8
24 (月)	牛乳　ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ　ﾗﾋﾞｵﾘのｽｰﾌﾟ ゆでキャベツ　焼きﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ　1食ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾍﾞｰｺﾝ	牛乳	にんじん　パセリ	キャベツ　たまねぎ	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ ﾗﾋﾞｵﾘ じゃがいも			753 32.8	893 37.2
25 (火)	牛乳　ごはん　筑前煮 野菜のじゃこ炒め　ふりかけ	厚揚げ 鶏肉 ふりかけ	牛乳 しらす干し	にんじん　小松菜	こんにゃく　キャベツ ごぼう　もやし れんこん　えだまめ しいたけ	こめ さといも 砂糖	油 ごま油	煮干	693 23.7	746 24.6
26 (水)	牛乳　ごはん　厚揚げの中華煮 ひじきと大豆の炒り煮　バナナ	絹厚揚 えび団子 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	バナナ　たけのこ たまねぎ　こんにゃく えだまめ　きくらげ しょうが	こめ でん粉 砂糖	油	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	773 30.2	827 31.1
27 (木)	牛乳　コッペパン　千切り野菜のスープ オムレツ　ハッシュドビーフ	オムレツ 鶏肉 牛肉	牛乳	にんじん	キャベツ　たまねぎ コーン　しめじ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 砂糖			730 30.1	823 33
28 (金)	牛乳　五目御飯　すまし汁　魚の甘辛煮 甘酢あえ	ホキ切身 ﾀﾁｳｵﾎﾞｰﾙ 豆腐 鶏肉・油揚げ	牛乳	にんじん　葉ねぎ	きゅうり　たまねぎ ごぼう　しめじ しょうが	こめ でん粉 砂糖	揚げ油 白ごま 油	煮干 だし昆布	699 35.3	745 36.8

基準値	
750kcal	820kcal
28.0g	32.0g

ご入学、ご進級おめでとうございます。

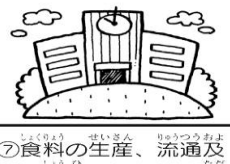
学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年も１年間、よろしくお願いします。

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。

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。