

平成 30 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								だし類	栄養価(中)	栄養価(小)
		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	エネルギー
		1 群	2 群	3 群		4 群		5 群	6 群		たんぱく質	たんぱく質
9 (月)	牛乳 米粉パン チンゲン菜のスープ 魚のレモンソースあえ スパゲティソテー	ホキ 鶏肉 ウインナー	牛乳	ピーマン チンゲンサイ にんじん 赤ピーマン	たまねぎ コーン レモン 黄ピーマン	米粉パン スパゲティ 砂糖 でん粉	油			824	696	
										39.4	34.4	
10 (火)	牛乳 ごはん 五目煮 茎わかめの酢の物 オレンジ	厚揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 茎わかめ	にんじん キヌサヤ	オレンジ こんにゃく きゅうり だいこん れんこん	こめ 里芋 砂糖	ごま油			776	722	
										26.5	25.6	
11 (水)	牛乳 麦ごはん ポークカレー 春野菜サラダ 一食小魚	豚肉	牛乳 一食小魚	にんじん アスパラ	たまねぎ キャベツ 黄ピーマン	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油			825	771	
										23.3	22.4	
12 (木)	牛乳 パーカーハウスパン 豆乳のポタージュ 煮込みハンバーグ 塩もみ野菜	ハンバーグ 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン しめじ	パーカーハウスパン じゃがいも 米粉 砂糖				862	722	
										34.5	30.2	
13 (金)	牛乳 ごはん 豚汁 さわらの照り焼き きゅうりの南蛮漬	サワラ 厚揚げ 麦みそ 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり こんにゃく ごぼう だいこん しょうが	こめ 里芋 砂糖	ごま油	煮干		808	753	
										34.9	33.9	
16 (月)	牛乳 黒砂糖パン 豆とウインナーのトマト煮 キャベツのソテー グレープフルーツ	ウインナー	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ グレープフルーツ キャベツ もやし コーン	黒砂糖パン じゃがいも インゲン豆・ひよこ豆 砂糖	油			783	634	
										27.6	23.1	
17 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん ちくわのカレー揚げ 切干大根の炒め煮	ちくわ 鶏肉 赤かまぼこ 薄揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	はくさい ごぼう こんにゃく しめじ 干し大根	こめ 小麦粉 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布		791	737	
										25.4	24.5	
18 (水)	牛乳 ごはん 春雨汁 焼肉 サンフルーツ	豚肉 トビウオつみれ 米みそ	牛乳	にんじん ピーマン 葉ねぎ	サンフルーツ たまねぎ キャベツ もやし しょうが えのきたけ	こめ 春雨 砂糖				810	757	
										33.9	33.0	
19 (木)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ ポテトミートソース 米粉のガトーショコラ	鶏肉 合びき肉	牛乳	ピーマン にんじん 赤ピーマン	キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも 米粉のガトーショコラ 砂糖	油			880	787	
										28.9	26.1	
20 (金)	牛乳 五目ご飯 若竹汁 魚の唐揚げ ゆかりあえ	タラ 薄揚げ 豆腐 かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ ごぼう えのきたけ しめじ しょうが	こめ でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布		736	645	
										37.1	34.5	
23 (月)	牛乳 コッペパン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーの炒め物 いちごジャム	オムレツ 鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー ピーマン にんじん 赤ピーマン	たまねぎ はくさい コーン 黄ピーマン	コッペパン じゃがいも いちごジャム	油			810	717	
										34.5	31.7	
24 (火)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 ひじきサラダ バナナ	豆腐 肉団子	牛乳 ひじき	にんじん	バナナ きゅうり コーン しめじ	たまねぎ たけのこ 枝豆	こめ でん粉 砂糖	ごま油		820	766	
										27.1	26.1	
25 (水)	牛乳 麦ごはん 親子丼 お魚餃子 おひたし	お魚餃子 卵 鶏肉 赤かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	こめ 麦 砂糖 でん粉	油	煮干		835	782	
										31.1	30.2	
26 (木)	牛乳 パインパン カうどん カラフルサラダ	鶏肉 赤かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ 枝豆 黄ピーマン	パインパン うどん 餅いなり 砂糖	油	煮干		853	689	
										29.7	25.3	
27 (金)	牛乳 わかめごはん 鶏ごぼう汁 ししゃもフライ 春雨のピリ辛炒め	鶏肉 てんぷら 薄揚げ	牛乳 ししゃもフライ	にんじん 小松菜 赤ピーマン にら	こんにゃく ごぼう だいこん もやし たまねぎ	こめ 春雨 砂糖	油 ごま油	煮干		782	728	
										26.9	26.0	
佐世保産の食材(予定)									エネルギー(kcal)	820	750	
長崎県産の食材(予定)									たんぱく質(g)	30.0	28.0	

佐世保産の食材(予定)

長崎県産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し ほうれんそう キャベツ きゅうり
パセリ たけのこ

たまねぎ じゃがいも はくさい しょうが しめじ
えのきたけ しいたけ

4月の献立について

○入学・進級のお祝いとして、デザートに「米粉のガトーショコラ」を取り入れています。
○季節の献立として、旬を使った「若竹汁」や、アスパラや春キャベツを使った「春野菜サラダ」を予定しています。

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。 	

ご入学、ご進級
おめでとうございます。



これから学力、体力、食育力の向上を目指して、がんばっていきましょう。

献立表では使用する食材を働きによって6つに分けています。栄養のバランスや毎日のメニューなど、ご家庭での食事の参考にしてください。

平成 30 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						だし類	栄養価(中)	栄養価(小)
		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	エネルギー
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質	たんぱく質
0	生野菜と肉のハンバーグ	ホキ	牛乳	ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ コーン	米粉パン	油		824	606