

平成 31 年 4 月 学校給食献立予定表(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(小)	栄養価(中)
		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 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが 鮭の塩焼き かおりあえ	鮭 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり こんにゃく 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖			760	814
									35.7	36.6
10 (水)	牛乳 ごはん つみれ汁 野菜のふんわり揚げ 浦上そばろ	ふんわり野菜揚げ あじつみれ 麦みそ 薄揚げ 豚肉 天ぷら	牛乳 わかめ	にんじん インゲン	もやし たまねぎ ごぼう こんにゃく しめじ	こめ 砂糖	油	煮干	793	847
									27.2	28.1
11 (木)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ ペンネのミートソース	合びき肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ しめじ	コッペパン いんげんまめ・ひよこまめ ペンネ 砂糖			672	765
									27.0	29.9
12 (金)	牛乳 ごはん 筑前煮 シイラの照り焼き おひたし	シイラ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	こんにゃく もやし ごぼう れんこん 枝豆 生しいたけ しょうが	こめ 里芋 砂糖		煮干	747	801
									34.9	35.8
15 (月)	牛乳 米粉パン カうどん 甘酢あえ	かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン うどん 餅いなり 砂糖		煮干	600	727
									25.00	29.9
16 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 白身魚のフライ 野菜炒め	白身魚フライ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	こめ じゃがいも	油	煮干	699	753
									22.0	22.9
17 (水)	牛乳 ごはん 若竹汁 焼肉 サンフフルーツ	牛肉 豆腐 かまぼこ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 葉ねぎ	サンフフルーツ キャベツ たまねぎ たけのこ もやし えのきたけ しょうが	こめ 砂糖		煮干 だし昆布	698	752
									32.2	33.2
18 (木)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ 春野菜サラダ ショコラケーキ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん アスパラ	たまねぎ キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも ガトーショコラ 砂糖 いんげんまめ・ひよこまめ	油		691	840
									25.1	29.4
19 (金)	牛乳 麦ごはん 親子丼 茎わかめの酢の物 冷凍黄桃	卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳 茎わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 冷凍黄桃 きゅうり 生しいたけ	こめ 麦 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	719	772
									26.6	27.5
22 (月)	牛乳 パーカーハウスパン とうもろこしのスープ 煮込みハンバーグ キャベツのソテー	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ クリームコーン	パーカーハウスパン 砂糖	油		669	810
									30.3	34.6
23 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 しししゃもフライ もやしの炒め物	トビウオボール 豆腐	牛乳 しししゃもフライ	にんじん ピーマン 葉ねぎ	もやし たまねぎ 黄ピーマン	こめ 緑豆春雨	油	煮干 だし昆布	684	738
									25.8	26.7
24 (水)	牛乳 麦ごはん ビーフカレー コールスローサラダ オレンジ	牛肉	牛乳	にんじん	オレンジ キャベツ たまねぎ コーン	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		789	842
									22.4	23.3
25 (木)	牛乳 コッペパン ポトフ オムレツ アスパラのソテー 1食ケチャップ	オムレツ ウインナー	牛乳	にんじん アスパラ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも	油		719	813
									27.6	30.5
26 (金)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー バナナ	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	バナナ たまねぎ きゅうり しょうが	こめ 緑豆春雨 砂糖 でん粉	ごま油		786	839
									25.4	26.4

佐世保産の食材(予定)

長崎県産の食材(予定)

米 牛乳 煮干 キャベツ きゅうり
パセリ たけのこ

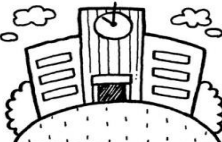
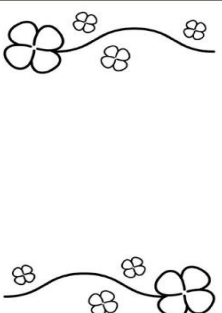
にんじん じゃがいも しょうが しめじ
えのきたけ ししいたけ

基準値	
750kcal	820kcal
28.0g	32.0g
平均	
716kcal	794kcal
27.7g	29.6g

4月の献立について

- 入学・進級のお祝いとして、デザート（ショコラケーキ）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・春キャベツを使った「春野菜サラダ」、アスパラを使った「アスパラのソテー」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。 	

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。

