令和　２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 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	だし等	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 (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 赤かまぼこ	牛乳 ししゃもフライ わかめ	にんじん　葉ねぎ	きゅうり　たまねぎ	こめ 白玉餅 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布	729 25.9	784 26.8
8 (水)	牛乳　ごはん　厚揚げのそぼろ煮 ひじきと大豆の炒り煮　りんご	厚揚げ 合びき肉 大豆 米みそ	牛乳 ひじき	にんじん　いんげん	りんご　たまねぎ こんにゃく	こめ さといも 砂糖	油	煮干	743 27.3	797 28.2
9 (木)	牛乳　コッペパン　力うどん 昆布サラダ	鶏肉 赤かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　きゅうり コーン	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ うどん 餅いなり 砂糖	油	煮干	660 25	753 27.9
10 (金)	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		743 27.3	755 26.5
13 (月)	牛乳　パーカーハウスパン　ラビオリのスープ ゆでキャベツ　焼きハンバーグ　１食ケチャップ	ハンバーグ ベーコン	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			731 32.5	871 36.9
14 (火)	牛乳　ごはん　肉じゃが 野菜のおかか炒め　あじの照り焼き	アジ 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 しょうが	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油 油		808 36.9	862 37.7
15 (水)	牛乳　ごはん　豚汁　いわしの梅の香揚げ もやしのソテー	厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳 いわし梅の香揚 わかめ	にんじん　黄ピーマン ピーマン	もやし　こんにゃく ごぼう　しょうが	こめ 里芋	油	煮干	747 26.6	801 27.6
16 (木)	牛乳　米粉パン　キャベツのソテー 大豆とミートボールのトマト煮	大豆 ミートボール ウインナー	牛乳	トマト　にんじん ほうれん草	たまねぎ　キャベツ	米粉パン じゃがいも 砂糖	油		619 29.7	747 34.6
17 (金)	牛乳　五目御飯　すまし汁　ホキの天ぷら 塩もみきゅうり	ホキ天ぷら 豆腐 鶏肉 うす揚げ	牛乳	にんじん　葉ねぎ	きゅうり　たまねぎ ごぼう	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	712 25.6	715 27.7
20 (月)	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	たまねぎ　キャベツ コーン　しめじ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 砂糖			686 30.6	825 34.9
21 (火)	牛乳　ごはん　春雨汁 おひたし　鮭のバターしょうゆ焼き	鮭 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん　葉ねぎ	もやし　たまねぎ きゅうり	こめ 春雨 砂糖	バター ｵﾘｰﾌﾞ油	煮干 だし昆布	674 28.3	728 29.2
22 (水)	牛乳　麦ごはん　若竹汁　焼肉 オレンジ	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 たけのこ　たまねぎ もやし　えのきたけ りんごﾋﾟｭｰﾚ　しょうが	こめ 麦 砂糖	白ごま 油	煮干 だし昆布	704 30	757 31
23 (木)	牛乳　黒砂糖パン　ミネストローネ タラのハーブ焼き　スパゲティソテー	タラ ベーコン ウインナー	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　黄ピーマン	黒砂糖ﾊﾟﾝ スパゲティ	ｵﾘｰﾌﾞ油		648 33.5	799 37.9
24 (金)	牛乳　麦ごはん　ビーフカレー コールスローサラダ　りんごのタルト	牛肉	牛乳	にんじん	キャベツ　たまねぎ コーン	こめ じゃがいも りんごのタルト 麦　砂糖	油		868 22.2	921 23
27 (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 ひよこ豆・いんげん豆 砂糖	油		628 24.3	767 28.6
28 (火)	牛乳　ごはん　筑前煮 野菜炒め	厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	こんにゃく　キャベツ ごぼう　もやし えだまめ　しいたけ	こめ さといも 砂糖	油 ごま油	煮干	674 22.7	727 23.7
30 (木)	牛乳　はちみつパン　卵スープ カラフルサラダ　ローストチキン	鶏肉 卵	牛乳	にんじん　赤ピーマン パセリ	キャベツ　たまねぎ えのきたけ　きゅうり しいたけ　りんごﾋﾟｭｰﾚ 黄ピーマン	ﾊﾁﾐﾂﾊﾟﾝ 砂糖 でん粉	油		606 31.5	795 35.9
									基準値 780 32.2	基準値 830 34.2
									平均 705 28.2	平均 788 30.4

佐世保産の食材（予定）

米　牛乳　煮干し　キャベツ　きゅうり
パセリ　たけのこ

長崎県産の食材(予定)

じゃがいも　しょうが　しめじ　えのきたけ
しいたけ

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

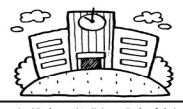
①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



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。

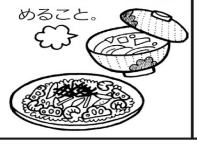


④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

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。



4月の献立

4月は入学・進級のお祝いデザートとして「りんごのタルト」を取り入れています。また、季節の献立として、筍を使った「若竹汁」や、アスパラ・春キャベツを使った「春野菜サラダ」「サンフルーツ」を取り入れています。