

令和6年4月  学校給食予定献立表 (B献立) 佐世保市学校給食センター

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
9 (火)	牛乳 ごはん 中華スープ 肉シュウマイ 野菜の中華炒め	豚肉 シュウマイ 豆腐 ちくわ さつま揚げ	牛乳	にんじん いら チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ もやし	米 春雨 でん粉	油		747 28.3
10 (水)	牛乳 黒砂糖パン ラビオリのスープ 鶏肉のマーマレード焼き アスパラのソテー	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ	黒砂糖パン ラビオリ マーマレード	油		800 35.8
11 (木)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) フルーツカクテル	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ なす グリーンピース みかん パイン もも	米 麦 じゃがいも カクテルゼリー			831 22.8
12 (金)	牛乳 食パン 大豆とミートボールのトマト煮 ジャーマンポテト いちごジャム	ミートボール 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン	食パン 砂糖 じゃがいも いちごジャム	油		786 32.4
15 (月)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 いわしのみぞれ煮 きゅうりとわかめの酢の物	鶏肉 厚揚げ いわし	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう しいたけ きゅうり だいこん	米 里芋 砂糖	油	煮干し	837 35.1
16 (火)	牛乳 親子丼(ごはん) 春巻き おひたし	鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ しいたけ もやし	米 砂糖 でん粉 春巻き	油	煮干し	827 29.2
17 (水)	牛乳 パーカーハウスパン ポテトスープ 煮込みハンバーグ 野菜のソテー	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ 黄ピーマン	パーカーハウスパン じゃがいも 砂糖	油		801 33.0
18 (木)	牛乳 五目ごはん つみれ汁 厚焼卵 ひじきと大豆の炒り煮	鶏肉 豆腐 大豆 卵 タチウオボール 麦みそ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 いんげん	しめじ ごぼう たまねぎ	米 砂糖	油 ごま油	煮干し 出し昆布	748 39.0
19 (金)	牛乳 コッペパン マカロニのクリーム煮 春野菜サラダ 冷凍洋梨	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ 洋梨	コッペパン マカロニ じゃがいも 砂糖	油 生クリーム		787 30.8
22 (月)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンバンウースー オレンジ	合びき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん いら	たまねぎ しょうが きゅうり もやし きくらげ オレンジ	米 砂糖 でん粉 春雨	ごま油		760 28.2
23 (火)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 お魚コロッケ ゆかりあえ	合びき肉 厚揚げ お魚コロッケ	牛乳	にんじん 赤じそ	たまねぎ こんにゃく 枝豆 だいこん きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油		852 32.9
24 (水)	牛乳 米粉パン せん切り野菜のスープ オムレツ チリコンカン	鶏肉 卵 合びき肉 ひよこ豆 いんげん豆		にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ セロリ	米粉パン			760 37.5
25 (木)	牛乳 ごはん 煮込みおでん いかの天ぷら 磯香和え	鶏肉 いか うすら卵 厚揚げ トビウオボール	牛乳 昆布のり	ほうれん草	こんにゃく だいこん もやし	米 じゃがいも 砂糖	油		896 41.6
26 (金)	授業参観のため給食はありません お弁当の準備をお願いします								
30 (火)	牛乳 ごはん のっぺい汁 焼きししゃも 浦上そぼろ	鶏肉 厚揚げ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん ねぎ いんげん	だいこん こんにゃく ごぼう もやし	米 里芋 でん粉 砂糖		煮干し 出し昆布	750 31.7

※ 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

〇佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し パセリ

〇長崎県産の使用食材(予定)

にんじん たまねぎ じゃがいも ほうれん草 きゅうり  
 キャベツ 白菜 葉ねぎ だいこん アスパラガス  
 しょうが しいたけ しめじ ひじき タチウオボール  
 豆腐



ご入学・ご進級おめでとうございます

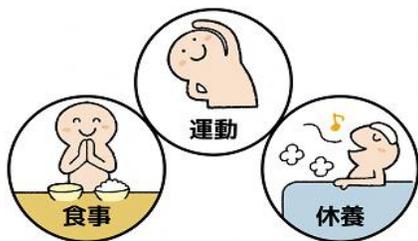


新しい学年がスタートしました。ワクワク、ドキドキの日が続いていることと思います。生活リズムは整っていますか。

みなさんの給食は、佐世保市学校給食センターで調理されます。佐世保市学校給食センターでは、毎日A献立とB献立の二献立、合計約6000食の給食を作っています。給食には、成長期のみなさんにとってほしい栄養素や知ってほしい料理・食材が取り入れられています。自分の体を大切に、心を豊かにする食生活を送っていきま

6つの  
基礎食品群

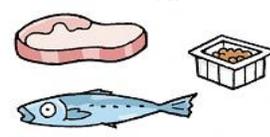
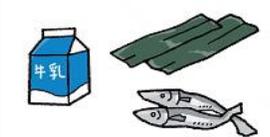
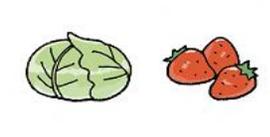
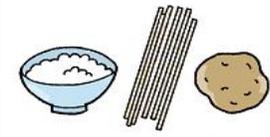
6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。



バランスが大切

健康で楽しい学校生活のために、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養をとりましょう。



<b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・大豆製品  たんぱく質を多く含む食品	<b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	<b>3群</b> 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
<b>4群</b> そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	<b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	<b>6群</b> 油脂  脂質を多く含む食品