

令和元年 5 月分 学校給食献立予定表 (A) 佐世保市学校給食センター



| 日付<br>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  |
| 7<br>(火)  | 牛乳 ごはん ハヤシライス 蒸し野菜<br>ミニゼリー<br>( <b>広田小のみ給食実施・中学校は給食なし</b> ) | 牛肉                            | 牛乳          | にんじん アスパラ<br>赤ピーマン   | たまねぎ キャベツ<br>マッシュルーム コーン<br>グリーンピース                | こめ<br>ミニゼリー                  |            |               | 671    |        |
|           |                                                              |                               |             |                      |                                                    |                              |            | 21.1          |        |        |
| 8<br>(水)  | 牛乳 ごはん じゃがいものそばろ煮<br>茎わかめの炒め物 甘夏                             | 厚揚げ<br>合びき肉<br>天ぷら            | 牛乳<br>茎わかめ  | にんじん                 | 甘夏 たまねぎ<br>こんにゃく もやし<br>枝豆                         | こめ<br>じゃがいも<br>砂糖            | ごま油        |               | 743    | 796    |
|           |                                                              |                               |             |                      |                                                    |                              |            |               | 27.2   | 28.1   |
| 9<br>(木)  | 牛乳 米粉パン みそちゃんぽん<br>大豆と小魚の揚げ煮                                 | 大豆<br>豚肉<br>かまぼこ<br>米みそ       | 牛乳<br>いりこ   | にんじん 葉ねぎ             | キャベツ もやし<br>たまねぎ                                   | 米粉パン<br>ちゃんぽんめん<br>でん粉<br>砂糖 | 油          |               | 676    | 805    |
|           |                                                              |                               |             |                      |                                                    |                              |            |               | 38.6   | 43.5   |
| 10<br>(金) | 牛乳 麦ごはん 中華丼<br>もやしときゅうりのナムル 世知原茶ムース                          | うずら卵<br>豚肉<br>天ぷら             | 牛乳          | にんじん                 | はくさい たまねぎ<br>きゅうり もやし<br>たけのこ ヤングコーン<br>生しいたけ きくらげ | こめ 麦<br>世知原茶ムース<br>砂糖<br>でん粉 | 油<br>ごま油   |               | 760    | 812    |
|           |                                                              |                               |             |                      |                                                    |                              |            |               | 26.8   | 27.7   |
| 13<br>(月) | 牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ<br>オムレツ チリコンカン                            | オムレツ<br>合びき肉<br>鶏肉            | 牛乳          | にんじん トマトピューレ         | キャベツ たまねぎ<br>セロリ                                   | コッペパン<br>いんげん豆 ひよこ豆          |            |               | 740    | 833    |
|           |                                                              |                               |             |                      |                                                    |                              |            |               | 32.4   | 35.3   |
| 14<br>(火) | 牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁<br>ホキの天ぷら ひじきと大豆の炒り煮                            | ホキの天ぷら<br>鶏肉<br>天ぷら 大豆<br>薄揚げ | 牛乳<br>ひじき   | にんじん 小松菜             | こんにゃく ごぼう<br>だいこん コーン                              | こめ<br>砂糖                     | 油          | 煮干            | 718    | 771    |
|           |                                                              |                               |             |                      |                                                    |                              |            |               | 27.9   | 28.8   |
| 15<br>(水) | 牛乳 グリーンピースごはん にらたま汁<br>豆腐ハンバーグ ツナと野菜の炒め物                     | 豆腐ハンバーグ<br>ツナ<br>卵<br>かまぼこ    | 牛乳          | にんじん 小松菜<br>にら       | たまねぎ キャベツ<br>グリーンピース えのきたけ<br>しょうが                 | こめ<br>砂糖<br>でん粉              | 油          | さば削り節<br>だし昆布 | 691    | 744    |
|           |                                                              |                               |             |                      |                                                    |                              |            |               | 35.1   | 36.0   |
| 16<br>(木) | 牛乳 食パン オニオンスープ いちごジャム<br>鮭のマヨネーズ焼き フレンチサラダ                   | 鮭<br>ベーコン                     | 牛乳          | パセリ にんじん             | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり コーン                              | 食パン<br>いちごジャム<br>砂糖          | マヨネーズ<br>油 |               | 770    | 863    |
|           |                                                              |                               |             |                      |                                                    |                              |            |               | 33.3   | 36.2   |
| 17<br>(金) | 牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮<br>春雨のピリ辛炒め オレンジ                           | 厚揚げ<br>鶏肉<br>天ぷら              | 牛乳          | にんじん にら<br>赤ピーマン     | オレンジ たまねぎ<br>ごぼうこんにゃく<br>もやし 枝豆<br>生しいたけ           | こめ<br>里芋<br>春雨<br>砂糖         | 油<br>ごま油   | 煮干            | 759    | 814    |
|           |                                                              |                               |             |                      |                                                    |                              |            |               | 25.9   | 26.8   |
| 20<br>(月) | 牛乳 パインパン 卵スープ<br>鶏肉のハーブ焼き アスパラのサラダ                           | 鶏肉<br>卵<br>ベーコン               | 牛乳          | にんじん アスパラ<br>パセリ     | たまねぎ キャベツ                                          | パインパン<br>砂糖<br>でん粉           | 油<br>オリーブ油 |               | 710    | 871    |
|           |                                                              |                               |             |                      |                                                    |                              |            |               | 31.2   | 35.6   |
| 21<br>(火) | 牛乳 ごはん 野菜わん<br>ちくわの長崎天ぷら きんぴら                                | ちくわ<br>とびうおつみれ<br>豚肉          | 牛乳          | にんじん                 | ごぼう だいこん<br>はくさいこんにゃく<br>しめじ                       | こめ<br>小麦粉<br>砂糖<br>でん粉       | 油<br>ごま油   | 煮干<br>だし昆布    | 716    | 770    |
|           |                                                              |                               |             |                      |                                                    |                              |            |               | 26.7   | 27.7   |
| 22<br>(水) | 牛乳 わかめごはん 春雨汁<br>鰯の塩麴焼き きゅうりの南蛮漬                             | 鰯<br>豆腐<br>豚肉                 | 牛乳<br>わかめ   | にんじん 葉ねぎ             | きゅうり たまねぎ<br>もやし                                   | こめ<br>春雨<br>砂糖               | ごま油        | 煮干<br>だし昆布    | 720    | 773    |
|           |                                                              |                               |             |                      |                                                    |                              |            |               | 32.2   | 33.2   |
| 23<br>(木) | 牛乳 パーカーハウスパン 豆乳のポタージュ<br>メンチカツ ゆでキャベツ 一食ソース                  | メンチカツ<br>豆乳<br>鶏肉             | 牛乳          | にんじん パセリ             | キャベツ たまねぎ<br>しめじ                                   | パーカーハウスパン<br>じゃがいも<br>米粉     | 油          |               | 742    | 882    |
|           |                                                              |                               |             |                      |                                                    |                              |            |               | 27.4   | 31.7   |
| 24<br>(金) | 牛乳 麦ごはん けんちん汁 さばのみそ煮<br>野菜炒め                                 | さば味噌煮<br>豆腐<br>薄揚げ            | 牛乳          | にんじん 葉ねぎ             | キャベツこんにゃく<br>もやしごぼう                                | こめ<br>里芋<br>麦                | 油          | 煮干<br>だし昆布    | 696    | 750    |
|           |                                                              |                               |             |                      |                                                    |                              |            |               | 26.1   | 27     |
| 27<br>(月) | 牛乳 コッペパン チンゲン菜のスープ<br>チーズポテト 冷凍パイン                           | 鶏肉<br>ベーコン                    | 牛乳<br>チーズ   | チンゲンサイ にんじん<br>パセリ   | たまねぎ パイン<br>えのきたけ                                  | コッペパン<br>じゃがいも               |            |               | 691    | 785    |
|           |                                                              |                               |             |                      |                                                    |                              |            |               | 28.8   | 31.7   |
| 28<br>(火) | 牛乳 ごはん 豚汁 焼きししゃも<br>ごまあえ                                     | 厚揚げ<br>豚肉<br>麦みそ              | 牛乳<br>ししゃも  | ブロッコリー にんじん<br>葉ねぎ   | こんにゃく もやし<br>ごぼうしょうが<br>コーン                        | こめ<br>里芋<br>砂糖               | 白ごま        | 煮干            | 704    | 758    |
|           |                                                              |                               |             |                      |                                                    |                              |            |               | 28.2   | 29.1   |
| 29<br>(水) | 牛乳 五目御飯 白玉団子汁<br>厚焼卵 おひたし                                    | 厚焼卵<br>かまぼこ<br>豚肉<br>鶏肉 薄揚げ   | 牛乳<br>わかめ   | にんじん                 | たまねぎ キャベツ<br>ごぼうしめじ                                | こめ<br>白玉団子<br>砂糖             |            | 煮干<br>だし昆布    | 718    | 756    |
|           |                                                              |                               |             |                      |                                                    |                              |            |               | 28.6   | 29.5   |
| 30<br>(木) | 牛乳 黒砂糖パン カレーうどん<br>新玉ねぎのサラダ アイコトマト                           | 豚肉<br>天ぷら                     | 牛乳<br>しらす干し | アイコトマト にんじん<br>ほうれん草 | たまねぎ きゅうり<br>コーン                                   | 黒砂糖パン<br>うどん<br>砂糖           | 油          | 煮干            | 633    | 782    |
|           |                                                              |                               |             |                      |                                                    |                              |            |               | 25.6   | 29.9   |
| 31<br>(金) | 牛乳 ごはん 豆腐の中華煮<br>昆布サラダ グレープフルーツ                              | 豆腐<br>肉団子<br>うずら卵             | 牛乳<br>昆布    | にんじん                 | たまねぎ グレープフルーツ<br>キャベツ きゅうり<br>ヤングコーン 枝豆            | こめ<br>砂糖<br>でん粉              | 油          |               | 755    | 808    |
|           |                                                              |                               |             |                      |                                                    |                              |            |               | 26.7   | 27.6   |

佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し パセリ グリーンピース  
きゅうり

長崎県産の使用食材(予定)

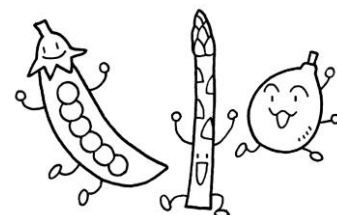
にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ  
大根 ねぎ しょうが えのきたけ しめじ  
しいたけ アイコトマト 白菜

5月の献立について

○季節の食べ物として「グリーンピース」「新たまねぎ」「新じゃがいも」  
「甘夏」や「アイコトマト」を使用した献立を取り入れています。  
○5月2日の八十八夜にちなみ、世知原茶を使った世知原茶ムースを取り  
入れています。



グリンピースは、さやえんどうの一種で、  
実の部分を食べる食材です。カロテンやビタ  
ミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍  
食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季  
節にとったばかりのグリン  
ピースは一番おいしいので  
豆ごはんやスープなど、い  
ろいろな料理で食べてみま  
しょう。



| 基準値  |      |
|------|------|
| 780  | 830  |
| 32.2 | 34.2 |
| 平均   |      |
| 716  | 799  |
| 28.9 | 31.4 |