

令和 2 年 5 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
18 (月)	牛乳 パーカーハウスパン 豆乳のポタージュ 豚カツ ゆでキャベツ 一食ソース	豚カツ 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	パーカーハウスパン じゃがいも 米粉	油		676	816
									27.2	31.5
19 (火)	牛乳 ごはん 筑前煮 厚焼卵 おひたし	厚焼卵 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん インゲン	キャベツ れんこん こんにゃく ごぼう もやし 生しいたけ	こめ 里芋 砂糖		煮干	753	807
									28.5	29.5
20 (水)	牛乳 グリーンピースごはん 春雨汁 ししゃも磯辺フライ 切干大根の炒め煮	えび団子 豆腐 豚肉	牛乳 ししゃもフライ	にんじん 小ねぎ	たまねぎ グリーンピース ゆで干し大根	こめ 春雨 砂糖	油	煮干 だし昆布	757	812
									28.9	29.9
21 (木)	牛乳 米粉パン ポークビーンズ パリパリサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン じゃがいも ひよこ豆・えんどう豆 砂糖 揚げチャーハン	油		705	883
									27.8	32.7
22 (金)	牛乳 麦ごはん 野菜わん ツナそぼろ 冷凍パイ	ツナ 豆腐 うずら卵 かまぼこ	牛乳	にんじん 小ねぎ	冷凍パイ ごぼう しめじ コーン 枝豆 しょうが	こめ 麦 砂糖	油	煮干 だし昆布	693	745
									35.0	35.8
25 (月)	牛乳 食パン 千切り野菜のスープ チリコンカン いちごジャム お茶のムース	合びき肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	食パン ひよこ豆・えんどう豆 いちごジャム お茶のムース			753	846
									26.5	29.3
26 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 白身魚と野菜の甘酢あん	ホキ 豆腐 麦みそ	牛乳	ピーマン にんじん 小ねぎ 赤ピーマン	たまねぎ きくらげ 黄ピーマン	こめ じゃがいも 砂糖 でん粉	油	煮干	702	755
									27.4	28.3
27 (水)	牛乳 ごはん 五目煮 きゅうりとわかめの酢のもの 甘夏	厚揚げ 鶏肉	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん	甘夏 きゅうり たまねぎ こんにゃく ごぼう 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖		煮干	703	756
									24.8	25.7
28 (木)	牛乳 黒砂糖パン カレーうどん ちくわの長崎天ぷら 塩もみきゅうり	焼ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん 深ねぎ	きゅうり たまねぎ	黒砂糖パン うどん 小麦粉 砂糖 でん粉	油	煮干	826	975
									24.5	28.9
29 (金)	牛乳 ごはん 中華スープ 回鍋肉	豚肉 うずら卵 赤みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが	こめ 春雨 砂糖 でん粉	ごま油		711	765
									25.2	26.1

佐世保産の食材（予定）

米 牛乳 グリンピース パセリ
きゅうり 煮干し

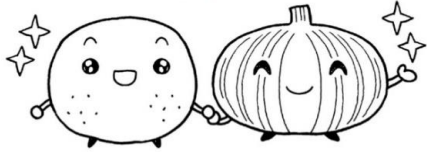
長崎県産の食材（予定）

キャベツ 甘夏 切干大根
じゃがいも たまねぎ にんじん

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」
「新じゃがいも」や「甘夏」を使用した
献立を取り入れています。
- 25日（月）に、世知原茶を使った「お茶
のムース」を取り入れています。

ぼくたち 新 入生



新じゃがいも 新たまねぎ

たまねぎは、通常収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新たまねぎは品種が違い、掘ってすぐに出荷するもので、やわらかくて甘みがあります。新じゃがいもも掘り立てをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特長。野菜の中の「新入生」といえます。



基準値	
780	830
32.2	34.2
平均	
728	816
27.6	29.8