

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 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	
8 (火)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華あえ オレンジ	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん なら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり セロリ オレンジ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	619 25.3
9 (水)	牛乳 コッパン 米粉と豆乳のポタージュ オムレツ もやしのソテー	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ しめじ もやし	コッパン じゃがいも こめこ	あぶら	619 29.6
10 (木)	牛乳 ゆかりごはん(少な目) 五目うどん ししゃもフライ 塩もみきゅうり	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	あかじそ にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり	こめ うどん	あぶら	653 22.6
11 (金)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが あじの塩焼き おひたし	ぶたにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	604 26.7
14 (月)	牛乳 コッパン ビーフン汁 りんかけ大豆 いちごジャム	ぶたにく かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ きくらげ	コッパン さとう ビーフン かたくりこ いちごジャム	あぶら	633 26.2
15 (火)	牛乳 ポークカレー(ごはん) フルーツポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん おうとう パイン	こめ じゃがいも	あぶら	648 18.7
16 (水)	牛乳 黒砂糖パン ビーンズスープ 長崎県産しいらのフライ ほうれん草のソテー	とりにく しいら ひよこまめ うすらまめ しろいんげんまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ コーン	くろざとうパン こめこマカロニ こむぎこ パンこ	あぶら	593 30.0
17 (木)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 きりかめ酢のもの(錦糸卵) ミニりんごゼリー	とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう きりかめ	にんじん いんげん	たまねぎ エリンギ きゅうり	こめ さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	613 26.1
18 (金)	牛乳 ごはん みそ汁 長崎県産さばの煮付け かおりあえ	あつあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう	ねぎ あおじそ	たまねぎ もやし しょうが キャベツ	こめ さといも さとう		560 24.9
21 (月)	牛乳 コッパン ラビオリスープ チーズポテト 冷凍洋梨	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ コーン ようなし	コッパン こむぎこ じゃがいも	あぶら	618 23.5
22 (火)	牛乳 ごはん わかめスープ 焼肉	おさかなボール ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし しょうが	こめ さとう	あぶら	580 24.0
23 (水)	牛乳 はちみつパン じゃがいものウィンナー煮 春野菜のサラダ バナナ	ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ えだまめ はるキャベツ コーン バナナ	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら	610 21.6
24 (木)	牛乳 たけのこごはん 春雨汁 さわらの塩焼き 切り干し大根の酢のもの	とりにく あぶらあげ とうふ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ きりほしだいこん きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま	607 27.2
25 (金)	牛乳 親子丼(麦ごはん) お魚コロッケ きんぴら	たまご とりにく おさかなコロッケ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ しいたけ ごぼう	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	650 26.9
28 (月)	牛乳 パーカーハウスパン コンソメスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう	あぶら	573 25.9
30 (水)	牛乳 コッパン スパゲティミートソース フレンチサラダ 角チーズ	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	エリンギ たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	コッパン スパゲティ さとう	あぶら	644 25.3

* 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。

* 栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

* 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。

ご入学 御進級 おめでとうございます

元気いっぱいの新1年生を迎えて、新年度が始まりました。今年度も子どもたちに喜ばれるおいしい給食作りに取り組んでいきます。保護者のみなさまのご協力、ご支援をよろしくお願いいたします。
この献立表は、毎月配付します。毎日の献立作りにお役立てください。

* 小学校1年生は、15日(火)から給食が始まります。

食材・献立について(予定) ※天候や価格により変更になる場合があります。

- ★佐世保市産：牛乳・煮干し・しいら・ほうれん草・パセリ・たけのこ
- ★長崎県産：米・麦・卵・さば・お魚コロッケ・わかめ・きりかめ・にんじん・ねぎ・アスパラガス・たまねぎ・エリンギ・しょうが・きゅうり・キャベツ・春キャベツ・えのきたけ・切り干し大根・しいたけ・じゃがいも
- ★毎月19日は食育の日です。食育の日にちなんで、18日(金)に毎日給食に出る「牛乳」についての指導を計画しています。
- ★新入生の歓迎として、人気メニューを献立に取り入れています。
- ★季節の食材として、春キャベツ、グリーンアスパラガス、新たまねぎ、新じゃがいもを取り入れています。

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 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	
8 (火)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華あえ オレンジ	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん なら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり セロリ オレンジ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	782 31.1
9 (水)	牛乳 コッパン 米粉と豆乳のポタージュ オムレツ もやしのソテー	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ しめじ もやし	コッパン じゃがいも こめこ	あぶら	760 36.0
10 (木)	牛乳 ゆかりごはん(少な目) 五目うどん ししゃもフライ 塩もみきゅうり	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり	こめ うどん	あぶら	847 28.6
11 (金)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが あじの塩焼き おひたし	ぶたにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	763 32.7
14 (月)	牛乳 コッパン ビーフン汁 りんかけ大豆 いちごジャム	ぶたにく かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ きくらげ	コッパン さとう ビーフン かたくりこ いちごジャム	あぶら	786 32.1
15 (火)	牛乳 ポークカレー(ごはん) フルーツポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん おうとう パイン	こめ じゃがいも	あぶら	823 22.7
16 (水)	牛乳 黒砂糖パン ビーンズスープ 長崎県産しいらのフライ ほうれん草のソテー	とりにく しいら ひよこまめ うすらまめ しろいんげんまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ コーン	くろざとうパン こめこマカロニ こむぎこ パンこ	あぶら	797 38.7
17 (木)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 き 荳わかめの酢のもの(錦糸卵) ミニりんごゼリー	とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ エリンギ きゅうり	こめ さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	772 32.3
18 (金)	牛乳 ごはん みそ汁 ながさきけんさん 長崎県産さばの煮付け かおりあえ	あつあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう	ねぎ あおじそ	たまねぎ もやし しょうが キャベツ	こめ さといも さとう		706 30.2
21 (月)	牛乳 コッパン ラビオリスープ チーズポテト 冷凍洋梨	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ コーン ようなし	コッパン こむぎこ じゃがいも	あぶら	755 28.6
22 (火)	牛乳 ごはん わかめスープ 焼肉	おさかなボール ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし しょうが	こめ さとう	あぶら	734 29.6
23 (水)	牛乳 はちみつパン じゃがいものウィンナー煮 はるやさい 春野菜のサラダ バナナ	ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ えだまめ はるキャベツ コーン バナナ	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら	809 28.0
24 (木)	牛乳 たけのこごはん 春雨汁 さわらの塩焼き 切り干し大根の酢のもの	とりにく あぶらあげ とうふ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ きりほしだいこん きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま	772 33.4
25 (金)	牛乳 親子丼(麦ごはん) お魚コロッケ きんぴら	たまご とりにく おさかなコロッケ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ しいたけ ごぼう	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	843 34.2
28 (月)	牛乳 パーカーハウスパン コンソメスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう	あぶら	774 34.0
30 (水)	牛乳 コッパン スパゲティミートソース フレンチサラダ 角チーズ	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	エリンギ たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	コッパン スパゲティ さとう	あぶら	819 31.8

* 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。

ご入学 ご進級 おめでとうございます
御入学 御進級 おめでとうございます

元気いっぱいの新1年生を迎えて、新年度が始まりました。今年度も子どもたちに喜ばれるおいしい給食作りに取り組んでいきます。保護者のみなさまのご協力、ご支援をよろしくお願いいたします。
この献立表は、毎月配付します。毎日の献立作りにお役立てください。

※中学校1年生は、9日(水)から給食が始まります。

食材・献立について(予定) ※天候や価格により変更になる場合があります。

- ★佐世保市産：牛乳・煮干し・しいら・ほうれん草・パセリ・たけのこ
- ★長崎県産：米・麦・卵・さば・お魚コロッケ・わかめ・荳わかめ・にんじん・ねぎ・アスパラガス・たまねぎ・エリンギ・しょうが・きゅうり・キャベツ・春キャベツ・えのきたけ・切り干し大根・しいたけ・じゃがいも
- ★毎月19日は食育の日です。食育の日にちなんで、18日(金)に毎日給食に出る「牛乳」についての指導を計画しています。
- ★新入生の歓迎として、人気メニューを献立に取り入れています。
- ★季節の食材として、春キャベツ、グリーンアスパラガス、新たまねぎ、新じゃがいもを取り入れています。