

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 (水)	牛乳 コッペパン スパゲティミートソース 春野菜のサラダ オレンジ	ふたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	エリンギ たまねぎ グリーンピース はるキャベツ コーン オレンジ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	625 24.0
9 (木)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 中華あえ いちご	ふたひきにく とうひ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	たまねぎ たけのこ しょうが きゅうり セロリ いちご	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	611 25.3
10 (金)	牛乳 ごはん(少な目) 五目うどん ししゃもあおさフライ ひじきあえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも あおさ ひじき	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう もやし	こめ うどん	あぶら	623 22.1
13 (月)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ オムレツ 野菜のソテー	ふたにく だいす たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	600 28.5
14 (火)	牛乳 ごはん 具汁 いわしの生妻煮 塩もみきゅうり	とりにく だいす とうにゅう むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しょうが きゅうり	こめ さとちも		569 25.2
15 (水)	牛乳 チキンカレー(ごはん) フルーツポンチ	とりにく	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	631 19.4
16 (木)	牛乳 ごはん わかめスープ 焼肉 ぶどうゼリー	おさかなボール ふたにく 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 しょうが	こめ さとう ぶどうゼリー	あぶら	629 23.6
17 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが さんまの甘露煮 春キャベツの塩こんぶあえ	ふたにく さんま	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく はるキャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	640 25.5
20 (月)	牛乳 パーカーハウスパン 米粉と豆乳のポターージュ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく しろういんげんまめ とうにゅう ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも こめ さとう	あぶら	596 27.1
21 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 あじフライ きんぴら	とうふ むぎみそ あじ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ はくさい ごぼう こんにゃく	こめ さとちも こむぎこ パン さとう	あぶら	618 24.3
22 (水)	牛乳 はちみつパン じゃがいものウインナー煮 フレンチサラダ パナナ	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ コーン パナナ	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら	596 21.0
23 (木)	牛乳 親子丼(麦ごはん) さわらの塩焼き 野菜炒め	たまご とりにく さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	598 29.3
24 (金)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 きんぴら 荳わかめの酢のもの(錦糸卵) 冷凍黄桃	とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	たまねぎ エリンギ きゅうり おうとう	こめ さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	617 25.6
27 (月)	牛乳 コッペパン ラビオリスープ ジャーマンポテト オレンジ	ウインナー	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 オレンジ	コッペパン ラビオリ じゃがいも	あぶら	603 23.3
28 (火)	牛乳 たけのこごはん 春雨汁 すりみ揚げ おひたし	あぶらあげ とりにく おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たけのこ たまねぎ しめじ もやし	こめ さとう はるさめ	あぶら	578 21.2
30 (木)	牛乳 ごはん のっぺい汁 長崎県産さばの和風カレー煮 ごまあえ	とりにく あつあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	こんにゃく ごぼう キャベツ	こめ さとちも かたくりこ さとう	あぶら こま	634 25.8

*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。

*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。

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にください。

※小学校1年生は、15日(水)から給食が始まります。

食材・献立について(予定)

- ★佐世保市産：牛乳・煮干し・パセリ・ほうれん草・キャベツ・たけのこ
- ★長崎県産：髪・卵・あじ・さば・お魚コロッケ・アスパラガス・ねぎ・エリンギ・春キャベツ・きゅうり・はくさい・えのきたけ・しいたけ・いちご・米
- ★毎月19日は食育の日です。食育の日にちなんで、17日(金)に長崎県産の旬の食材「春キャベツ」を使った「春キャベツの塩こんぶあえ」を実施します。
- ★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。
- ★季節の献立として、佐世保市産のたけのこを使用した「たけのこごはん」を実施します。また、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 (水)	牛乳 コッペパン スパゲティミートソース 春野菜のサラダ オレンジ	ふたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	エリンギ たまねぎ グリーンピース はるキャベツ コーン オレンジ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	789 29.6
9 (木)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 中華あえ いちご	ふたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	たまねぎ たけのこ しょうが きゅうり セロリ いちご	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	773 31.2
10 (金)	牛乳 ごはん(少な目) 五目うどん ししゃもあおさフライ ひじきあえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも あおさ ひじき	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう もやし	こめ うどん	あぶら	803 27.8
13 (月)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ オムレツ 野菜のソテー	ふたにく だいす たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	803 36.6
14 (火)	牛乳 ごはん 呉汁 いわしの生妻煮 塩もみきゅうり	とりにく だいす とうにゅう むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しょうが きゅうり	こめ さといも		718 30.8
15 (水)	牛乳 チキンカレー(ごはん) フルーツポンチ	とりにく	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	800 23.6
16 (木)	牛乳 ごはん わかめスープ 焼肉 ぶどうゼリー	おさかなボール ふたにく 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 しょうが	こめ さとう ぶどうゼリー	あぶら	782 29.0
17 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが さんまの甘露煮 春キャベツの塩こんぶあえ	ふたにく さんま	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく はるキャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	808 31.1
20 (月)	牛乳 パーカーハウスパン 米粉と豆乳のポターージュ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく しろういんげんまめ とうにゅう ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも こめ さとう	あぶら	804 35.6
21 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 あじフライ きんぴら	とうふ むぎみそ あじ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ はくさい ごぼう こんにゃく	こめ さといも こむぎこ パン さとう	あぶら	780 29.6
22 (水)	牛乳 はちみつパン じゃがいものウインナー煮 フレンチサラダ パナナ	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ コーン パナナ	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら	792 27.2
23 (木)	牛乳 親子丼(麦ごはん) さわらの塩焼き 野菜炒め	たまご とりにく さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	754 36.1
24 (金)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 きんぴら 荳わかめの酢のもの(錦糸卵) 冷凍黄桃	とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	たまねぎ エリンギ きゅうり おうとう	こめ さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	772 31.6
27 (月)	牛乳 コッペパン ラビオリスープ ジャーマンポテト オレンジ	ウインナー	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 オレンジ	コッペパン ラビオリ じゃがいも	あぶら	748 28.4
28 (火)	牛乳 たけのこごはん 春雨汁 すりみ揚げ おひたし	あぶらあげ とりにく おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たけのこ たまねぎ しめじ もやし	こめ さとう はるさめ	あぶら	755 26.9
30 (木)	牛乳 ごはん のっぺい汁 長崎県産さばの和風カレー煮 ごまあえ	とりにく あつあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	こんにゃく ごぼう キャベツ	こめ さといも かたくりこ さとう	あぶら こま	800 31.5

*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。

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にください。

※中学校1年生は、9日(木)から給食が始まります。

食材・献立について(予定)

- ★佐世保市産：牛乳・煮干し・パセリ・ほうれん草・キャベツ・たけのこ
- ★長崎県産：髪・卵・あじ・さば・お魚コロッケ・アスパラガス・ねぎ・エリンギ・春キャベツ・きゅうり・はくさい・えのきたけ・しいたけ・いちご・米
- ★毎月19日は食育の日です。食育の日にちなんで、17日(金)に長崎県産の旬の食材「春キャベツ」を使った「春キャベツの塩こんぶあえ」を実施します。
- ★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。
- ★季節の献立として、佐世保市産のたけのこを使用した「たけのこごはん」を実施します。また、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。