

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 (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	
1 (金)	牛乳 五目おこわ 若竹汁 きびなごフライ 甘酢あえ かしわもち	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ きびなご	にんじん	しいたけ たけのこ たまねぎ もやし きゅうり	こめ もちこめ さとう かしわもち	あぶら	645 22.7
7 (木)	牛乳 ポークカレー (雑穀ごはん) ツナ入りソテー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース キャベツ	こめ ざつこく じゃがいも	あぶら	635 20.5
8 (金)	牛乳 ごはん (少な目) 焼きそば ポークしゅうまい ビリ辛きゅうり	ぶたにく ちくわ さつまあげ しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	こめ ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	604 23.2
11 (月)	牛乳 コッパン ビーンズスープ 長崎県産さばのトマト煮 野菜ソテー	とりにく さば 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 トマト	たまねぎ キャベツ コーン	コッパン こめコマカロニ さとう	あぶら	641 30.1
12 (火)	牛乳 ごはん 中華スープ ホイコーロー キンショーメロン	とりにく ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ビーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ しょうが キンショーメロン	こめ さとう かたくりこ	あぶら	586 24.8
13 (水)	牛乳 米粉パン ミートボールのクリーム煮 フレンチサラダ	ミートボール しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめこパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	571 22.0
14 (木)	牛乳 グリンピースごはん みそ汁 長崎県産あじの南蛮漬	あつあげ むぎみそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ビーマン	グリンピース たまねぎ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	587 23.1
15 (金)	牛乳 ごはん ニラ玉汁 炒り豆腐 ジューシーオレンジ	たまご ぶたひきにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いら いんげん	たまねぎ きくらげ ジューシーオレンジ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	587 24.2
18 (月)	牛乳 コッパン とうもろこしのスープ オムレツ えだまめのサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン えだまめ きゅうり	コッパン さとう	あぶら	589 27.3
19 (火)	牛乳 ごはん じゃがいものそばろ煮 きゅうりとわかめの酢のもの ミニトマト	とりひきにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん アイコトマト	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	598 21.4
20 (水)	牛乳 パインパン 米粉と豆乳のポターージュ しらす干し入りソテー (しらす干し) バナナ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン しめじ バナナ	パインパン じゃがいも こめこ	あぶら	583 22.7
21 (木)	牛乳 ごはん 家常豆腐 ハンサンスー グレープフルーツ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	しょうが たまねぎ エリンギ もやし グレープフルーツ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	649 23.5
22 (金)	牛乳 ごはん 筑前煮 長崎県産しいらのレモンソース漬 塩もみ野菜	とりにく しいら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう れんこん レモン キャベツ	こめ さといも かたくりこ さとう	あぶら	634 25.7
25 (月)	牛乳 コッパン カレースパゲティ コールスローサラダ	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ グリンピース キャベツ コーン	コッパン スパゲティ さとう	あぶら	647 24.2
26 (火)	牛乳 ごはん 五目豆 厚焼き卵 いんげんのごまあえ	とりにく たいす たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう きゅうり もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	629 26.3
27 (水)	牛乳 黒砂糖パン ABCスープ ポテトミートソース 甘夏	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ グリンピース あまなつ	くろざとうパン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	582 21.7
28 (木)	牛乳 ツナそばろ丼 (麦ごはん・ツナそばろ・ 卵そばろ) 春雨汁	ツナ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが えだまめ たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう はるさめ	ごま あぶら	587 22.9
29 (金)	牛乳 ごはん 鶏ごぼ汁 長崎県産さばのみそ煮 切干大根の炒め物	あぶらあげ とりにく さば こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう たまねぎ こんにゃく しょうが きりほしだいこん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	622 26.9

\*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。

## しよくじ 食事のマナー

国や地域、文化によっても違いますが、食事のマナーは人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。姿勢を正しく、食器をきちんと持って、周りの人の迷惑になっていないか気を付けて食べるようにしましょう。

### 食材・献立について (予定)

- ★佐世保市産：牛乳・しいら・パセリ・ほうれん草・ダイストマト・グリンピース・甘夏・煮干し
- ★長崎県産：麦・卵・さば・あじ・きびなご・にんじん・ねぎ・アイコトマト・たまねぎ・しいたけ・きゅうり・キャベツ・えのきたけ・エリンギ・切干大根・じゃがいも・キンショーメロン・ジューシーオレンジ
- ★1日(金)は、「こどもの日」の行事食として「かしわもち」を入れています。
- ★季節の食材を生かして、14日(木)に「グリンピースごはん」、26日(火)に「いんげんのごまあえ」を実施します。
- ★19日(火)は食育の日です。長崎県産の「アイコトマト」を実施します。

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	
1 (金)	牛乳 五目おこわ 若竹汁 きびなごフライ 甘酢あえ かしわもち	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ きびなご	にんじん	しいたけ たけのこ たまねぎ もやし きゅうり	こめ もちこめ さとう かしわもち	あぶら	789 27.4
7 (木)	牛乳 ポークカレー (雑穀ごはん) ツナ入りソテー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース キャベツ	こめ ざっくく じゃがいも	あぶら	805 25
8 (金)	牛乳 ごはん (少な目) 焼きそば ポークしゅうまい ビリ辛きゅうり	ぶたにく ちくわ さつまあげ しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	こめ ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	772 29.2
11 (月)	牛乳 コッパパン ビーンズスープ 長崎県産さばのトマト煮 野菜ソテー	とりにく さば 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 トマト	たまねぎ キャベツ コーン	コッパパン こめコマカロニ さとう	あぶら	815 38.8
12 (火)	牛乳 ごはん 中華スープ ホイコーロー キンショウメロン	とりにく ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ビーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ しょうが キンショウメロン	こめ さとう かたくりこ	あぶら	738 30.4
13 (水)	牛乳 米粉パン ミートボールのクリーム煮 フレンチサラダ	ミートボール しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめこパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	773 29.0
14 (木)	牛乳 グリンピースごはん みそ汁 長崎県産あじの南蛮漬	あつあげ むぎみそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ビーマン	グリンピース たまねぎ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	767 30.0
15 (金)	牛乳 ごはん ニラ玉汁 炒り豆腐 ジューシーオレンジ	たまご ぶたひきにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いら いんげん	たまねぎ きくらげ ジューシーオレンジ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	739 29.7
18 (月)	牛乳 コッパパン とうもろこしのスープ オムレツ えだまめのサラダ りんごジャム	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン えだまめ きゅうり	コッパパン さとう りんごジャム	あぶら	761 33.1
19 (火)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢のもの ミニトマト	とりひきにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん アイコトマト	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	760 26.2
20 (水)	牛乳 パインパン 米粉と豆乳のポターージュ しらす干し入りソテー (しらす干し) バナナ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン しめじ バナナ	パインパン じゃがいも こめこ	あぶら	731 28.1
21 (木)	牛乳 ごはん 家常豆腐 ハンサンスー グレープフルーツ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	しょうが たまねぎ エリンギ もやし グレープフルーツ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	820 28.7
22 (金)	牛乳 ごはん 筑前煮 長崎県産しいらのレモンソース漬 塩もみ野菜	とりにく しいら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう れんこん レモン キャベツ	こめ さといも かたくりこ さとう	あぶら	805 31.8
25 (月)	牛乳 コッパパン カレースパゲティ コールスローサラダ	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ グリンピース キャベツ コーン	コッパパン スパゲティ さとう	あぶら	816 29.9
26 (火)	牛乳 ごはん 五目豆 厚焼き卵 いんげんのごまあえ	とりにく たいす たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう きゅうり もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	795 32.3
27 (水)	牛乳 黒砂糖パン ABCスープ ポテトミートソース 甘夏	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ グリンピース あまなつ	くろざとうパン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	781 28.2
28 (木)	牛乳 ツナそぼろ丼 (麦ごはん・ツナそぼろ・ 卵そぼろ) 春雨汁	ツナ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが えだまめ たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう はるさめ	ごま あぶら	743 28.2
29 (金)	牛乳 ごはん 鶏ごぼ汁 長崎県産さばのみそ煮 切干大根の炒め物	あぶらあげ とりにく さば こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう たまねぎ こんにゃく しょうが きりほしだいこん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	784 32.9

\*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。

## しよくじ 食事のマナー

国や地域、文化によっても違いますが、食事のマナーは人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。姿勢を正しく、食器をきちんと持って、周りの人の迷惑になっていないか気を付けて食べるようにしましょう。

### 食材・献立について (予定)

- ★佐世保市産：牛乳・しいら・パセリ・ほうれん草・ダイストマト・グリンピース・甘夏・煮干し
- ★長崎県産：麦・卵・さば・あじ・きびなご・にんじん・ねぎ・アイコトマト・たまねぎ・しいたけ・きゅうり・キャベツ・えのきたけ・エリンギ・切干大根・じゃがいも・キンショウメロン・ジューシーオレンジ
- ★1日(金)は、「こどもの日」の行事食として「かしわもち」を入れています。
- ★季節の食材を生かして、14日(木)に「グリンピースごはん」、26日(火)に「いんげんのごまあえ」を実施します。
- ★19日(火)は食育の日です。長崎県産の「アイコトマト」を実施します。