



日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(中)	
		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)			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		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 黒砂糖パン ラビオリのスープ 鶏肉のハーブ焼き アスパラのソテー	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ セロリ 黄ピーマン	黒砂糖パン ラビオリ	オリーブ油		790 35.3	
9 (木)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンバンウースー パナナ	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり もやし パナナ	米 砂糖 でん粉 春雨	ごま油		800 27.4	
10 (金)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ パンネのミートソース ミニりんごゼリー	ベーコン 合いびき肉 いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	コッペパン パンネ 砂糖 りんごゼリー			760 30.9	
13 (月)	牛乳 ポークカレー (麦ごはん) フルーツカクテル	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ みかん パイン 黄桃	米 麦 じゃがいも カクテルゼリー			797 21.1	
14 (火)	牛乳 ごはん 中華スープ 魚のピリ辛ソース 中華あえ	鶏肉 豆腐 ほき 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが はくさい	米 でん粉 砂糖	油 ごま油		777 32.6	
15 (水)	牛乳 食パン ミートボールと大豆のトマト煮 キャベツとウインナーのソテー いちごジャム	ミートボール 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ	食パン 砂糖 いちごジャム	油		756 30.9	
16 (木)	牛乳 ごはん 若竹汁 白身魚フライ 肉と野菜の炒め物	鶏肉 豆腐 ほき 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たけのこ もやし たまねぎ えのきたけ しょうが	米 砂糖	油	煮干し だし昆布	749 34	
17 (金)	牛乳 はちみつパン 春野菜シチュー カレー炒め 冷凍黄桃	鶏肉 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん パセリ アスパラガス ピーマン 赤ピーマン	黄ピーマン たまねぎ マッシュルーム キャベツ 黄桃	はちみつパン じゃがいも 砂糖	生クリーム 油		770 30.8	
20 (月)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが きびなごフライ 甘酢きゅうり	豚肉 厚揚げ	牛乳 きびなご	にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも	油		817 30.3	
21 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 いわしのおかか煮 浦上そばろ	油揚げ 豆腐 麦みそ いわし 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう もやし	米 里芋 砂糖	油	煮干し	770 29.5	
22 (水)	牛乳 コッペパン カレーうどん 卵入りソテー オレンジ	鶏肉 ベーコン さつま揚げ 卵	牛乳	にんじん ねぎ 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ オレンジ	コッペパン うどん	油 ごま	煮干し	738 30	
23 (木)	牛乳 たけのこごはん 白玉汁 厚焼卵 ごまあえ	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 かまぼこ 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	しめじ もやし たけのこ たまねぎ	米 砂糖 白玉団子	油 ごま	煮干し だし昆布	783 35.7	
24 (金)	牛乳 パーカーハウスパン とうもろこしのスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	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 砂糖			771 34.4	
27 (月)	牛乳 親子丼 (ごはん) さんまのゆずみそ煮 きんぴら	鶏肉 卵 かまぼこ さんま みそ	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく ゆず	米 砂糖 でん粉	油 ごま	煮干し	833 34.2	
28 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 春巻き もやしのナムル	ミートボール	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし きゅうり たけのこ	米 春雨 春巻き 砂糖	油 ごま油		792 22	
30 (木)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 米粉しゅうまい ピリ辛きゅうり	鶏肉 厚揚げ 米粉しゅうまい	牛乳	にんじん	こんにゃく ごぼう たまねぎ えだまめ しいたけ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	ごま油	煮干し	771 27.8	

※ 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。

○佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し パセリ アスパラ

○長崎県産の使用食材(予定)

しょうが しいたけ えのき はくさい じゃがいも キャベツ たけのこ
きゅうり ねぎ たまねぎ

入学・進学おめでとう!

入学・進学、おめでとうございます。

新しい出会いや学びがいっぱいの4月が始まりました。この1か月はわくわく・ドキドキすること、楽しみなこともたくさんあると思います。しかし、それに加えて、緊張や心身が疲れることもあり、体調を崩しやすい時期です。早寝・早起き・朝ごはんの生活習慣を整え、心身ともに健康な生活を送っていきましょう!

そして、給食センターからも安心安全でおいしい給食を提供し、給食からもみなさんの元気で健康な毎日を応援していきます♪今年度もよろしくお祈りします。

給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう



4月の献立について

- 4/13 人気メニューの「ポークカレー」「フルーツカクテル」を実施します。
- 4/16 春が旬のたけのこを使用して、「たけのこごはん」や
- 4/23 「若竹汁」を実施します。
- 4/17 アスパラ、新じゃがいも、パセリなど春野菜を使用した「春野菜シチュー」を実施します。また、「カレー炒め」にも春キャベツを使用する予定です。

食事マナーを守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

