

献立表

平成23年度 佐世保市立Cブロック小学校

日曜	2月	ざ い り よ う と は た ら き						エネルギー
		ちやにくになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ねつやちからになるもの		(kcal)
		たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンを多く含む	たんすいかぶつ炭水化物を多く含む	脂肪を多く含む	たんぱく質(g)
1 (水)	ごはん 牛乳 豚汁 五目厚焼き卵 ひじきの炒り煮	うす揚げ みそ てんぷら	ひじき	は葉ねぎ	大根 コーン しょうが ごぼう こんにゃく	さとう 砂糖 あぶら油	662 24.1	
2 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 里いもの含め煮 ごま酢あえ ぽんかん 味付けのり	てんぷら あつあ厚揚げ	のり	いんげん ほうれん草	もやし れんこん ぽんかん こんにゃく	さとう 砂糖 あぶら油 むぎ 麦 重いも ごま	691 25.1	
3 (金)	パーカーハウスパン 牛乳 ゆでキャベツ とうもろこしのスープ 煮込みハンバーグ 節分豆	ハンバーグ せつぶんめ 節分豆		チンゲン菜	コーン しめじ	さとう 砂糖 あぶら油	588 30.7	
6 (月)	ごはん 牛乳 かきたま汁 魚のレモンソースあえ ゆかりあえ	(シイラ)		あか 赤じそ は葉ねぎ	しいたけ はくさい 白菜 レモン	さとう 砂糖 あぶら油 かたくりこ 片栗粉	616 25.9	
7 (火)	コッペパン 牛乳 スープスパゲティ ごまじゃこサラダ 江上ぶんとん		ほしらす干し	パセリ	コーン エリンギ カリフラワー 江上ぶんとん	さとう 砂糖 あぶら油 スパゲティ ごま	642 26.2	
8 (水)	ごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩焼き 浦上そばろ	あつあ厚揚げ みそ てんぷら (さば)		は葉ねぎ いんげん	だいこん 大根 はくさい 白菜 こんにゃく ごぼう もやし	さとう 砂糖 あぶら油 ごま	633 26.7	
9 (木)	きのこごはん 牛乳 野菜わん えびシュウマイ 白菜の甘酢あえ	シュウマイ とうふ 豆腐 かまぼこ うす揚げ		ほうれん草	えのきたけ しいたけ しめじ ごぼう はくさい 白菜	さとう 砂糖 あぶら油 ごま	597 23.4	
10 (金)	みかんパン 牛乳 ポトフ チーズオムレツ かいそうサラダ	ウインナー	わかめ	ブロッコリー	大根	マロニー あぶら油 じゃがいも さとう 砂糖	582 23.9	
13 (月)	ごはん 牛乳 肉みそおでん ほうれん草のおひたし	(合びき肉) あつあ厚揚げ みそ てんぷら		いんげん ほうれん草	こんにゃく もやし だいこん 大根	さとう 砂糖 あぶら油 重いも	642 24.4	
14 (火)	コッペパン 牛乳 かうどん 大根のごまドレッシング	かまぼこ		は葉ねぎ こまつな 小松菜	だいこん 大根 	もち さとう 砂糖 うどん あぶら油 ごま	650 25.7	
15 (水)	ゆかりごはん 牛乳 白菜スープ 春巻き キャベツのソテー	ミートボール はるま 春巻き てんぷら		あか 赤じそ あか 赤ピーマン	もやし はくさい 白菜 きくらげ	あぶら油	639 19.6	
16 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 切り干し大根の酢のもの りんご	あつあ厚揚げ てんぷら		きぬさや	りんご れんこん きり干し大根 しいたけ	さとう 砂糖 あぶら油 重いも ごま	705 25.2	
17 (金)	食パン 牛乳 卵スープ ペネのミートソース オレンジ	ミックスビーンズ あひ (合びき肉)		トマト ほうれん草	しめじ コーン オレンジ にんにく	かたくりこ 片栗粉 あぶら油 マカロニ	615 26.2	
20 (月)	ごはん 牛乳 春雨汁 あじの塩焼き おかか炒め	かつお節 (あじ)		は葉ねぎ ほうれん草	エリンギ 	はるさめ 春雨 あぶら油 ごま	605 26.7	
21 (火)	レーズンパン 牛乳 牛肉コロッケ せん切り野菜のスープ アーモンドあえ				はくさい 白菜 セロリー もやし	さとう 砂糖 あぶら油 じゃがいも アーモンド	610 23.7	
22 (水)	ポークカレー(麦ごはん) 牛乳 コールスローサラダ パインアップル				にんにく パインアップル	さとう 砂糖 あぶら油 むぎ 麦 じゃがいも	662 19.0	
23 (木)	ごはん 牛乳 海鮮豆腐 くるみあえ しそ味ひじき	豆腐 かいばしら 貝柱 えび いか	ひじき	チンゲン菜	はくさい 白菜 ブロッコリー しめじ	さとう 砂糖 あぶら油 かたくりこ 片栗粉 くるみ	633 29.8	
24 (金)	黒砂糖パン 牛乳 豆シチュー ほうれん草のソテー バナナ	ミックスビーンズ		パセリ ほうれん草	コーン バナナ	あぶら油	640 25.3	
27 (月)	ごはん 牛乳 けんちん汁 こいわし梅の香揚げ きゅうりの南蛮漬け	とうふ 豆腐 あ うす揚げ いわし		は葉ねぎ	だいこん 大根 ごぼう	さとう 砂糖 あぶら油 重いも ラー油 あぶら油 ごま油 ごま	640 23.9	
28 (火)	たまご 卵パン 牛乳 五目ビーフン りんかけ大豆 オレンジ	かまぼこ だいず 大豆 てんぷら		ピーマン	もやし オレンジ きくらげ	かたくりこ 片栗粉 あぶら油 ビーフン さとう 砂糖	607 27.3	
29 (水)	ごはん 牛乳 すきやき りんごサラダ	や とうふ 焼き豆腐		ねぎ	はくさい 白菜 こんにゃく しいたけ りんご	さとう 砂糖 あぶら油 マロニー	653 24.0	

☆給食で使用している食材☆ (時季や天候、価格などにより、変更が生じることがあります)

●佐世保産・・・米、牛乳、シイラ、ねぎ、ほうれん草、パセリ、江上ぶんとん ●長崎県産・・・大根、きゅうり、えのきたけ、エリンギ、しいたけ、白菜