

献立表

平成23年度 佐世保市立Cブロック小学校

日曜	3月	ざ い り よ う と は た ら き		ち や に く に な る も の		か ら だ の ち ょ う し と と の え る も の		ね つ や ち か ら に な る も の		エネルギー
										(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
1 (木)	ちらしずし 牛乳 すまし汁 肉しゅうまい かおりあえ ひなあられ	とうふ はんぺん	しゅうまい わかめ のり	カロテンを多く含む あお青じそ	ごぼう 大根 しいたけ きぼだいこん 切り干し大根	砂糖 ひなあられ		645 22.8		
2 (金)	食パン 牛乳 ミネストローネ チーズポテト キウイ	ミックスピーズ ベーコン	チーズ	パセリ トマト	セロリー しめじ キウイ	マカロニ じゃがいも	あぶら油	618 24.6		
5 (月)	えびカツカレー(麦ごはん) 牛乳 コールスローサラダ	えびカツ (合いびき肉)		あか赤ピーマン	にんにく とうもろこし	砂糖 むぎ麦 じゃがいも	あぶら油	710 22.1		
6 (火)	パインパン 牛乳 きつねうどん ごまドレッシングあえ	うす揚げ かまぼこ 		ねぎ ブロッコリー	はくさい白菜	砂糖 うどん	あぶらごま油 ごま	618 24.4		
7 (水)	ごはん 牛乳 りんご 厚揚げのそぼろ煮 おひたし	あつあ厚揚げ てんぷら (合いびき肉)		きぬさや ほうれん草	しめじ こんにゃく りんご	砂糖 かたくりこ片栗粉	あぶら油	684 27.0		
8 (木)	ごはん 牛乳 白玉団子汁 ししゃも磯辺フリッター 大豆とひじきの炒り煮	かまぼこ だいず大豆 てんぷら	わかめ ししゃも ひじき	いんげん	えのきたけ こんにゃく	砂糖 しらたま白玉	あぶら油	661 22.4		
9 (金)	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ キャベツのソテー はっさく イチゴジャム			こまつな小松菜 パセリ	とうもろこし はっさく	ジャム じゃがいも	あぶら油 ごま	637 24.2		
12 (月)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 さんまのかつお節煮 茎わかめの酢のもの	厚揚げ (さんま)	茎わかめ	ねぎ	ごぼう こんにゃく 大根 しいたけ	かたくりこ片栗粉 さとう 砂糖 さとう 里いも	あぶら油 あぶらごま油	672 24.3		
13 (火)	黒砂糖パン 牛乳 ちゃんぽん いりこのつくだ煮 パインアップル	いか てんぷら	いりこ	ねぎ	もやし きくらげ パインアップル	砂糖 ちゃんぽん	あぶら油 アーモンド	607 29.6		
14 (水)	赤飯 牛乳 野菜わん 鶏のから揚げ 塩もみきゅうり 米粉のカップケーキ	あずき 豆腐		ねぎ	ごぼう はくさい白菜 しめじ	かたくりこ片栗粉 もち米 カップケーキ	ごま あぶら油	721 26.7		
15 (木)	親子どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ごま酢あえ オレンジ	かまぼこ 		ねぎ こまつな小松菜	しいたけ オレンジ もやし	むぎ麦 かたくりこ片栗粉 砂糖	ごま	611 24.3		
16 (金)	はいがパン 牛乳 ポルシチ風シチュー 野菜サラダ パナナ				とうもろこし ピーツ パナナ	砂糖 じゃがいも	あぶら油 ごま油	625 22.4		
19 (月)	ごはん 牛乳 大根のべっこう煮 ブロッコリーのおひたし りんご	厚揚げ てんぷら		いんげん ブロッコリー	こんにゃく だいこん大根 りんご	砂糖	あぶら油	625 23.3		
20 (火)	しゅんぶん ひ 春分の日									
21 (水)	麦ごはん 牛乳 みそ汁 いわしの煮付け くるみあえ	とうふ豆腐 うす揚げ みそ (いわし)		ねぎ ほうれん草	大根 もやし	砂糖 むぎ麦 里いも	くるみ	627 24.9		
22 (木)	カレーピラフ 牛乳 レタスのスープ オムレツ フレンチサラダ			ピーマン	とうもろこし アスパラガス エリンギ レタス	砂糖	あぶら油	606 23.5		
23 (金)	しゅうりょうしき 修了式									

☆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、ねぎ、エリンギ

●長崎県産 … 人参、じゃがいも、きゅうり、白菜、切り干し大根、えのきたけ、しいたけ、はっさく



3月3日は「桃の節句」といいます。災いをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。
給食では、1日(木)に「ちらしずし」と「ひなあられ」が登場します!!



おめでたい日の赤飯



もち米とあずきなどを蒸した「赤飯」は、お祝いの席などでよく食べられますね。
これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。
給食でも、14日(水)に卒業のお祝いとして「赤飯」と「米粉のカップケーキ」が登場します!!

※16日(金)は小学校卒業式のため、給食はありません。