✿ 献立表 ✿

平成24年度　佐世保市立Cブロック小学校

日曜	4月	ざいりょうとはたらき ちやにくになるもの たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	からだのちょうしをととのえるもの カロテンを多く含む	ビタミンを多く含む	ねつやちからになるもの 炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
9 （月）	ごはん　牛乳 マーボー豆腐　もやしときゅうりのナムル	焼き豆腐　みそ （合びき肉）		にら	しょうが もやし	砂糖 片栗粉	油 ごま油	653 27.7
10 （火）	黒砂糖パン　牛乳　グレープフルーツ じゃがいものベーコン煮　アスパラのソテー	ベーコン		いんげん アスパラガス	コーン　しめじ グレープフルーツ	砂糖 じゃがいも	油	578 19.8
11 （水）	ごはん　牛乳　のっぺい汁 さばのみそ煮　塩もみきゅうり	うす揚げ （さば）		ねぎ	こんにゃく しいたけ	片栗粉 里いも	油	655 24.9
12 （木）	ごはん　牛乳　わかめスープ 焼き肉　バナナ	つみれ　みそ	わかめ	にら	しょうが　えのきたけ　バナナ にんにく　もやし　りんご	砂糖	ごま 油	706 27.7
13 （金）	食パン　牛乳 せん切り野菜のスープ　ポテトミートソース	（合いびき肉）		トマト ピーマン	セロリー コーン	砂糖 じゃがいも	油	632 24.8
16 （月）	ポークカレー（麦ごはん）　牛乳 フルーツポンチ				にんにく みかん　もも　パインアップル	麦 じゃがいも	油	681 18.1
17 （火）	パインパン　牛乳 五目うどん　ごまじゃこサラダ	かまぼこ うす揚げ	しらす干し	ねぎ ブロッコリー	ごぼう コーン	砂糖 うどん	ごま	610 25.3
18 （水）	ごはん　牛乳　肉じゃが アーモンドあえ　ゼリー	てんぷら		いんげん ほうれん草	こんにゃく もやし	じゃがいも 砂糖　ゼリー	油 アーモンド	654 20.1
19 （木）	たけのこごはん　牛乳 すまし汁　卵焼き　甘酢あえ	うす揚げ かまぼこ　豆腐	わかめ		たけのこ	砂糖	ごま	581 25.2
20 （金）	米粉パン　牛乳　ミネストローネ ししゃもフライ　ブロッコリーのサラダ	ミックスビーンズ ベーコン	ししゃも	トマト ブロッコリー	しめじ セロリー	砂糖 マカロニ	油	621 26.9
23 （月）	ごはん　牛乳 豆腐のそぼろ丼　おかか炒め	豆腐　かつお節 （合いびき肉）		ねぎ 小松菜	しいたけ コーン	砂糖 片栗粉	油　ごま ごま油	676 29.5
24 （火）	コッペパン　牛乳　焼きそば 黒糖豆　オレンジ	いか 大豆　てんぷら		ピーマン	もやし オレンジ	片栗粉　砂糖 ちゃんぽん　黒砂糖	油	644 30.8
25 （水）	ごはん　牛乳　みそ汁 魚フライ　ごまあえ	豆腐　みそ うす揚げ　（ホキ）		ねぎ ほうれん草	しめじ もやし	パン粉 小麦粉　砂糖	油 ごま	654 27.2
26 （木）	麦ごはん　牛乳 里いもの含め煮　ひょっつるの酢のもの	厚揚げ てんぷら	ひょっつる	いんげん	れんこん こんにゃく	麦　春雨 砂糖　里いも	油	663 23.6
27 （金）	コッペパン　牛乳　豆シチュー コールスローサラダ　バナナ	ミックスビーンズ		パセリ	コーン バナナ	砂糖 じゃがいも	油	689 25.7
30 （月）	昭和の日							

☆給食で使用している食材☆

●佐世保産・・・　米、牛乳、ねぎ、パセリ、エリンギ、ほうれん草、たけの

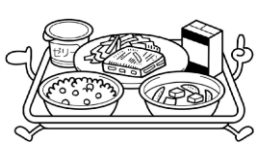
● 長崎県産　・・・　にんじん、きゅうり、大根、アスパラガス、えのきたけ、しらす干し

※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。

◎20日（金）は歓迎遠足です。
雨が降っても給食はありませんので、
お弁当の準備をお願いします。



給食がはじまります！



・4月の給食は、2～6年生は9日（月）から、
1年生は16日（月）からです。
・季節の献立として、19日（木）に
「たけのこごはん」を取り入れています。