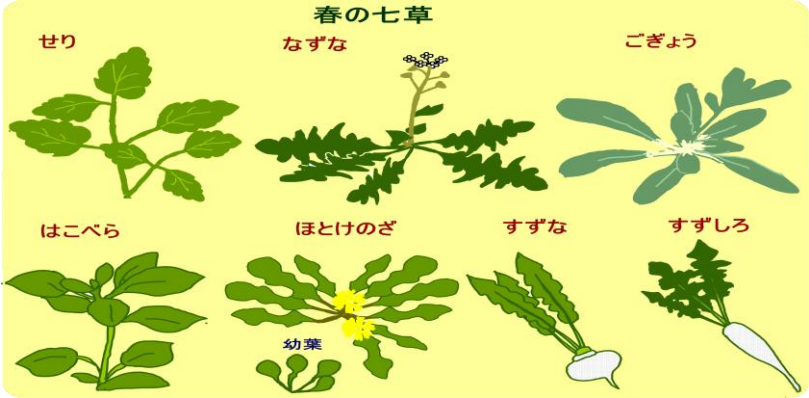


日	曜	毎日	主食	献立名	食品名と働き						エネルギー たんぱくしつ
					からだをつくる(あか)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力をつくる(きいろ)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8	火		 コッペ	イタリアンスープ 大学芋 みかん	たまご ベーコン	 粉チーズ	 ほうれん草 トマト	 コーン みかん	 さつまいも パン粉 砂糖	いりごま 油	671 21.5
9	水			みそ汁 変わりきんぴら いわしおかか煮	豆腐 みそ いわし	 わかめ	 いんげん	だいこん そぎごぼう れんこん	 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま いりごま ごま油	643 25.2
10	木		 パン	大豆とウインナーのトマト煮 野菜ソテー オムレツ	ポークビッツ 大豆 オムレツ	 オムレツ	 トマト 小松菜	 しめじ もやし	 じゃがいも 砂糖	 油	620 27.0
11	金			雑煮 紅白なます あじの塩焼き りんご	鶏肉 かまぼこ あじ	 あじ	 ほうれん草	ほししいたけ 白菜 大根 りんご	 もち 砂糖	ごま	651 25.9
15	火		 はちみつ	ビーフン汁 ししゃも磯辺フリッター ごまドレッシングサラダ オレンジ	豚肉 赤かまぼこ	 ししゃも	 ねぎ アスパラガス	 もやし きゅうり コーン オレンジ	 ビーフン 砂糖	あげ油 ごま	606 24.2
16	水			中華煮 さんま甘露煮 かおりあえ	鶏肉 あつあげ さんま	 さんま	 いんげん	 白菜	 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま油	684 24.0
17	木		 コッペ	五目うどん 肉しゅうまい 甘酢大根	鶏肉 しゅうまい かまぼこ	 あぶらあげ	 ねぎ	 大根	 うどん 砂糖		644 27.6
18	金		 小麦	チキンカレー 昆布サラダ りんご	鶏肉	 昆布	 いんげん	 にんにく りんご キャベツ きゅうり グリーンピース	 小麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	638 19.5
21	月			牛肉と大根のべっこう煮 さばの塩焼き ピーナッツあえ	牛肉 さば 厚揚げ	 厚揚げ	 いんげん ブロッコリー	だいこん キャベツ	 こんにゃく 砂糖	油 ピーナッツ	706 25.1
22	火			ちゃんぽん 大豆といりこの揚げ煮 スウィーティー	豚肉 いか 赤かまぼこ	 大豆 いりこ	 キャベツ もやし スウィーティー	 ちゃんぽん 片栗粉 砂糖	 小麦 片栗粉 砂糖	油 アーモンド	645 32.4
23	水		 麦	マーボー豆腐 もやしのナムル パナナ	合いびき肉 焼き豆腐 味噌	 味噌	 にら ほうれん草	 しょうが もやし パナナ	 小麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油	688 27.7
24	木		 こめ米粉	白菜クリームスープ 魚フライ(手作り) 大根サラダ	鶏肉 魚(シイラ) たまご	 粉チーズ	 キャベツ だいこん きゅうり	 白菜 だいこん きゅうり	 小麦粉 パン粉 砂糖	油 いりごま	615 31.9
25	金		 たこ飯	すまし汁 厚焼卵 おひたし みかん	たこ 豆腐 かまぼこ 厚焼卵	 ひじき	 ねぎ ほうれん草	 グリーンピース キャベツ みかん	 さとう		599 26.1
28	月		 小麦	あじのつみれ汁 荳わかめきんぴら 世知原カステラ	あじつみれ 豚肉 味噌 てんぷら 厚揚げ	 わかめ	 ほうれん草 いんげん	だいこん しょうが	 小麦 砂糖 カステラ	油 ごま油	633 25.6
29	火		 みかん	ポトフ ほうれん草ソテー アーモンドフィッシュ	鶏肉	 ポークビッツ	 ほうれん草	 だいこん キャベツ もやし コーン	 じゃがいも	油 アーモンド	571 25.6
30	水		 黒米	とりごぼう汁 くじらのごまみそがらめ ブロッコリーのおひたし	鶏肉 油揚げ くじら こめみそ 米味噌	 米味噌	 葉ねぎ ブロッコリー	 ごぼう しいたけ しょうが	 こんにゃく 砂糖 黒米 片栗粉	いりごま 油	623 27.1
31	木			カレービーンズ りんごサラダ いちごジャム	豚肉 ミックスビーンズ	 ミックスビーンズ	 キャベツ	 グリーンピース キャベツ ジャム きゅうり りんご	 じゃがいも 砂糖 	油	648 24.4

※栄養価は、中学年(3、4年生)の値です。



「春の七草」

セリ(芹).....若葉が伸びる様子が競い合っているように見えることから名がつけられ:
ごぎょう(御行).....ごぎょうとは人型のこと。仏の体を意味するといわれています。
ほとけのざ(仏の座).....葉の付き方が仏様の蓮座に似ていることからそう呼ばれます。
すずしろ(蘿蔔・清白).....大根のことでその色から潔白を意味するといわれています。
なずな(薺).....撫でて汚れを取り除くという意味があるとされています。
はこべら(繁縷).....茎に葉がたくさん付いている様子から繁栄がはびこることを意味します。
すずな(菰・鈴菜).....かぶの古い呼び名で、神を呼ぶ鈴を意味します。

☆給食で使用している食材☆

学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、佐世保産、または長崎県産の食材の使用に努めています。

- 佐世保産 ... 米、牛乳、さつまいも、パセリ、レタス、れんこん、ブロッコリー
- 長崎県産 ... にんじん、きゅうり、はくさい、ねぎ、ほうれん草、かぶ

