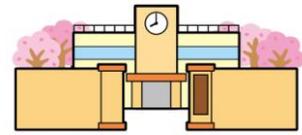


平成25年4月



献立表



佐世保市立Cブロック小学校

日 曜	献立名	食品名と働き						エネルギーたんぱく質
		体をつくる(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	
9 火	食パン 牛乳 せん切り野菜のスープ ポテトミートソース パナナ	とりにく ぎゅうにく ぶたにく	MILK	ピーマン トマト	キャベツ セロリー コーン パナナ	しよくパン じゃがいも さとう	あぶら	689 23.3
10 水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル 一食小魚	ぎゅうにく ぶたにく とうふ あかみそ	MILK いわし	にら	エリンギ しょうが もやし きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	664 29.9
11 木	むぎ麦ごはん 牛乳 かきたま汁 あじ塩焼き きんぴら	たまご かまぼこ あじ あぶらあげ	MILK	ねぎ	はくさい しいたけ ごぼう	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	616 27.4
12 金	コッペパン 牛乳 やきそば ココア豆 サンフルーツ	ぶたにく かまぼこ てんぷら だいず	MILK	ねぎ	キャベツ もやし サンフルーツ	コッペパン めん さとう かたくりこ	あぶら	622 28.4
15 月	ごはん 牛乳 つみれ汁 五目あつやき卵 大豆とひじきの炒り煮	タチウオ たまご だいず みそ	MILK ひじき	こまつな いんげん	だいこん なす ごぼう こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら	621 25.4
16 火	コッペパン 牛乳 ラーメン アーモンドあえ りんご	やきぶた	MILK	ねぎ ほうれんそう	もやし たけのこ きくらげ キャベツ りんご	コッペパン めん さとう	ごま アーモンド	567 25.7
17 水	ポークカレー (麦ごはん) 牛乳 フルーツポンチ	ぶたにく	MILK		にんにく みかん もも パイナップル	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	685 18.1
18 木	たけのこごはん 牛乳 すまし汁 いわしの天ぷら 塩もみきゅうり	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	MILK いわし わかめ		たけのこ きゅうり	こめ さとう こむぎこ	あぶら	588 23.0
19 金	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ ウインナー 春キャベツのサラダ	とりにく ウインナー	MILK	パセリ	キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	660 25.0
22 月	ごはん 牛乳 のっぺい汁 さばのみそ煮 くるみあえ	あつあげ さば みそ	MILK	ねぎ こまつな	こんにゃく れんこん しいたけ ごぼう キャベツ	こめ さといも かたくりこ さとう	くるみ	667 24.5
23 火	パン 牛乳 ミネストローネ オムレツ アスパラのソテー 型抜きチーズ	とりにく まめ たまご	MILK チーズ	トマト アスパラガス	しめじ	パン マカロニ	あぶら	617 28.4
24 水	ゆかりごはん 牛乳 豆腐の中華煮 わかめときゅうりの酢の物 ゼリー	とうふ ミートボール	MILK わかめ	メンゲンサイ	しいたけ きゅうり	こめ さとう かたくりこ ゼリー	あぶら	654 24.0
25 木	ごはん 牛乳 春雨汁 魚のごま甘辛煮 甘酢あえ	ぶたにく かまぼこ たら	MILK こんぶ	ほうれんそう	もやし しょうが キャベツ	こめ はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	618 24.7
26 金	コッペパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ブロッコリーのサラダ オレンジ	ベーコン	MILK	いんげん ブロッコリー	しめじ キャベツ オレンジ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	625 21.9
30 火	黒砂糖パン 牛乳 スパゲティナポリタン りんごサラダ	ぶたにく	MILK こなチーズ	トマト ピーマン ほうれんそう	ブナピー コーン りんご	くるざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	632 24.3

※栄養価は、中学年(3、4年生)の値です。

献立表のみかたについて

●その日の食材を、体内での働きによって3つに分け、それをさらに2つに分けています。

<血や肉になる食品>

<1群>
たんぱく質を多く含む食品

血や筋肉など

<体の調子を整える食品>

<2群>
カルシウムを多く含む食品

骨や歯など

<熱や力になる食品>

<3群>
カロテンを多く含む食品

皮ふや粘膜の保護

<熱や力になる食品>

<4群>
ビタミンを多く含む食品

体の調子を

<熱や力になる食品>

<5群>
炭水化物を多く含む食品

体を動かすためのエネルギー源とな

<熱や力になる食品>

<6群>
脂質を多く含む食品

油やマーガリンなど
体を動かすためのエネルギー源とな

お知らせ

●新1年生の給食は17日から始まります。

☆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 … 小豆、牛乳、ねぎ、パセリ、ほうれんそう、アスパラガス、たけのこ、なす
- 長崎県産 … にんじん、じゃがいも、きゅうり、しょうが、えのきたけ、しいたけ、ブナピー

※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。ご了承ください。



ご入学・ご進学おめでとうございます。

今年度も給食が始まります。新しい学年でも何でも食べて、健康な体で元気に勉強を頑張りましょう。また一年生最初の給食は人気メニューの「ポークカレー」と「フルーツポンチ」です。

給食ではいろいろな食べ物や料理が登場します。お友達や先生と楽しい給食時間をすごしましょうね。