

学校給食献立表

平成25年4月

佐世保市 Bブロック

| 日 | 曜 | 毎日 | 主食 | 献立名 | 食品名と備き | | | | | | エネルギー たんぱく質 |
|----|---|-----------------|--|--|---------------|-----------------------|------------------------------------|-----------------------------|------------|-------------|----------------|
| | | | | | 体のつくる(あか) | | 体の調子をととのえる(みどり) | | 体をつくる(きいろ) | | |
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 8 | 月 | 始 業 式 | | | | | | | | | |
| 9 | 火 | MILK コッペパン | スパゲティナポリタン アスパラサラダ | 豚肉 ウインナー | MILK | ピーマン アスパラガス トマト | きゅうり コーン エリンギ | スパゲティ さとう | 油 | 640 24.8 | |
| 10 | 水 | MILK ごはん | わかめスープ 回鍋肉 グレープフルーツ | 豚肉 つくね みそ | MILK わかめ | にら | えのき しょうが にんにく グレープフルーツ | さとう 片栗粉 | 油 ごま | 629 23.5 | |
| 11 | 木 | MILK こめこパン | ポテトと野菜のスープ ししゃもフライ ごまドレッシングサラダ | ベーコン | MILK ししゃも | ほうれんそう ブロッコリー | きゅうり | じゃがいも さとう | 油 ごま | 574 25.3 | |
| 12 | 金 | MILK ごはん | 豆腐のそぼろ丼 野菜のおかか炒め パイン | とうふ かまぼこ まひき肉 たまご かつお節 | MILK | ねぎ こまつな | しいたけ キャベツ しめじ パイン | むぎ さとう 片栗粉 | 油 ごま油 | 673 28.8 | |
| 15 | 月 | MILK ごはん | さといもの詰め煮 さけの塩焼き ピーナッツあえ | 鶏肉 てんぷら あつあげ さけ | MILK | いんげん ほうれんそう | こんにゃく キャベツ | さといも さとう | 油 ピーナッツ | 686 31.5 | |
| 16 | 火 | MILK くるぎとろパン | ビーフ汁 肉しゅうまい こんぶサラダ バナナ | 豚肉 かまぼこ しゅうまい | MILK こんぶ | ねぎ | もやし キャベツ きゅうり バナナ | ビーフン さとう | ごま油 | 588 24.8 | |
| 17 | 水 | MILK ごはん | ビーフカレー フルーツカクテル | 牛肉 | MILK | ねぎ | にんにく りんご みかん パイン もち | むぎ じゃがいも カクテルゼリー | 油 | 721 19 | |
| 18 | 木 | MILK パン | ごぼううどん ドレッシングサラダ フルーツムース | 鶏肉 かまぼこ 油揚げ | MILK | ねぎ こまつな アスパラガス | キャベツ コーン | うどん さとう | デザート(ムース) | 680 25.4 | |
| 19 | 金 | MILK ごはん | マーボー豆腐 リャンバンウースー(錦糸卵) | まひき肉 やき豆腐 たまご みそ | MILK | にら | たけのこ しょうが きゅうり | さとう 片栗粉 はるさめ | 油 ごま油 | 673 27.7 | |
| 22 | 月 | MILK ごはん | 筑前煮 さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら | 鶏肉 てんぷら さば | MILK くまわかめ | いんげん | れんこん ごぼう しいたけ こんにゃく | じゃがいも さとう | 油 ごま油 | 648 23.7 | |
| 23 | 火 | MILK コッペパン | 焼きそば 大豆といりこの揚げ煮 オレンジ | 豚肉 いか だいず ちくわ てんぷら | MILK いりこ | ピーマン | キャベツ もやし オレンジ | さとう 片栗粉 ちゃんぽんめん | 油 アーモンド | 652 32.5 | |
| 24 | 水 | MILK たけのこごはん | 野菜わん 厚焼きたまご 甘酢きゅうり (中のみ: ヨーグルト) | 鶏肉 油揚げ とうふ かまぼこ たまご (ヨーグルト) | MILK | ねぎ | たけのこ はくさい ごぼう しめじ きゅうり | さとう | ごま | 570 24.1 | |
| 25 | 木 | MILK コッペパン | マカロニのクリーム煮 コールスローサラダ バナナ | 鶏肉 | MILK | パセリ | キャベツ コーン バナナ | マカロニ じゃがいも 小麦粉 さとう | 油 マーガリン | 643 23.4 | |
| 26 | 金 | MILK ごはん | みそ汁 魚フライ(しいら) おひたし | とうふ しいら たまご みそ | MILK | ねぎ ブロッコリー | もやし きゅうり | さといも 小麦粉 さとう パン粉 | 油 | 647 27.8 | |
| 29 | 月 | 昭 和 の 日 | | | | | | | | | |
| 30 | 火 | MILK はちみつパン | 大豆とウインナーのトマト煮 小松菜サラダ (中のみ: 棒チーズ) | ウインナー ツナ缶 ミックスビーンズ (チーズ) | MILK | トマト こまつな | キャベツ きゅうり レモン | じゃがいも さとう | 油 | 572 23.3 | |

※栄養価は、中学年(3、4年生)の値です。

4月の献立紹介

・進級、入学のお祝いとして、人気メニューやデザートなどを取り入れています。

- 9日(火)：スパゲティナポリタン
- 17日(水)：ビーフカレー、フルーツカクテル
- 18日(木)：フルーツムース
- 23日(火)：焼きそば など

・旬の食材を使った料理を取り入れています。

- 9日(火)：アスパラサラダ
- 10日(水)：グレープフルーツ
- 24日(水)：たけのこごはん など



☆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、パセリ、ほうれん草、ブロッコリー
アスパラガス、しいら
- 長崎県産 …… じゃがいも、にんじん、大根、しょうが、えのき、
きゅうり、エリンギ、ねぎ、大豆、わかめ、こんぶ、
茎わかめ、さば

※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。