



平成25年5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	
1	水	ごはん 牛乳 炒り豆腐 ごまあえ グレープフルーツ	ぶたにく ぎゅうにく とうふ てんぷら		ねぎ	しいたけ キャベツ もやし グレープフルーツ	こめ さとう	あぶら ごま	637 26.1
2	木	五目ごはん 牛乳 すまし汁 えびしゅうまい かおりあえ かしわもち	とりにく あぶらあげ かまぼこ えびしゅうまい		いんげん ほうれんそう ねぎ	ごぼう しめじ だいこん きゅうり	こめ さとう かしわもち		619 21.5
7	火	コッペパン 牛乳 カレーうどん しらす干し入りソテー ミントマト	ぶたにく てんぷら あぶらあげ	しらすぼし	ねぎ こまつな ミニトマト	ごぼう キャベツ	コッペパン めん	あぶら ごま	611 24.6
8	水	ごはん 牛乳 中華煮 切り干し大根の酢の物 オレンジ	とりにく てんぷら あつあげ		いんげん	こんにゃく きゅうり きりぼしだいこん オレンジ	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	670 22.0
9	木	グリーンピースごはん 牛乳 若竹汁 魚フライ ゆでキャベツ 1食ソース	とうふ とりにく あかうお	わかめ	みつば	グリーンピース たけのこ キャベツ	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	618 25.3
10	金	レーズンパン 牛乳 ごぼうのクリームスープ アスパラのサラダ オムレツ	ベーコン たまご	チーズ	パセリ アスパラガス	ごぼう	レーズンパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	647 24.9
13	月	ごはん 牛乳 家常豆腐 茎わかめの酢の物	ぶたにく あつあげ あかみそ	くきわかめ	にら	にんにく なす きゅうり しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	659 26.1
14	火	コッペパン 牛乳 ちゃんぽん さつまいもといりこの揚げ煮	ぶたにく かまぼこ てんぷら だいず	いりこ	ねぎ	キャベツ もやし	コッペパン めん さつまいも かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	642 28.7
15	水	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 もやしのソテー 吉井メロン	ぎゅうにく		ほうれんそう	しめじ もやし コーン よいしメロン	こめ むぎ	あぶら	677 20.3
16	木	ごはん 牛乳 野菜わん さばのしょうが煮 れんこんのきんぴら	とうふ かまぼこ さば		こまつな	ごぼう しめじ しょうが れんこん こんにゃく	こめ さとう	ごまあぶら ごま	648 24.3
17	金	食パン 牛乳 とうもろこしのスープ チーズポテト キウイ	たまご ベーコン	チーズ	チンゲンサイ パセリ	コーン キウイ	しょくパン じゃがいも かたくりこ	あぶら	631 24.0
20	月	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 わかめのごま酢あえ	あつあげ とりにく てんぷら	しらすぼし わかめ	きぬさや	ごぼう たけのこ きゅうり しいたけ	こめ さといも マロニー さとう	ごま ごまあぶら あぶら	679 24.7
21	火	はいがパン 牛乳 カレービーンズ コールスローサラダ パイン	ぶたにく だいず		かぼちゃ	キャベツ コーン パイン	はいがパン じゃがいも さとう	あぶら	642 26.2
22	水	親子どんぶり(麦ごはん) 牛乳 きびなごごまフライ いんげんのピーナッツあえ	たまご とりにく かまぼこ こうやどうふ	きびなご	ねぎ いんげん	しいたけ もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ パンこ	くろごま あぶら ピーナッツ	686 29.9
23	木	ごはん 牛乳 中華スープ 回鍋肉 オレンジ	つくね ぶたにく あかみそ		チンゲンサイ パプリカ	えのきたけ もやし キャベツ しょうが にんにく オレンジ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	614 23.1
24	金	コッペパン 牛乳 コンソメスープ あじのピカタ ブロッコリーのサラダ 棒チー ズ	とりにく たまご あじ	チーズ	パセリ ブロッコリー	コーン	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	647 28.8
27	月	麦ごはん 牛乳 みそ汁 さけの塩焼き ごぼうの煮物	あつあげ みそ さけ ぶたにく	わかめ	ねぎ	ごぼう こんにゃく なす	こめ むぎ さといも さとう	あぶら ごま	624 27.3
28	火	卵パン 牛乳 豆のポタージュ ほうれん草のソテー パナナ	ベーコン しろいんげんまめ		パセリ まうれんそう	コーン キャベツ エリンギ パナナ	たまごパン じゃがいも	あぶら	637 24.1
29	水	えびピラフ 牛乳 しゃきしゃきスープ スコッチエッグ 塩もみきゅうり	えび とりにく ぶたにく たまご		アスパラガス まうれんそう	しめじ レタス コーン きゅうり	こめ マロニー	あぶら	610 25.7
30	木	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 おひたし 味付けのり	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ てんぷら	のり	いんげん こまつな	こんにゃく もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	639 22.0
31	金	コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース フレンチサラダ ナッツと魚	ぎゅうにく ぶたにく	いりこ チーズ	ピーマン	きゅうり コーン えだまめ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら アーモンド	688 28.6

※栄養価は、中学年(3、4年生)の値です。

☆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 …… こめ、牛乳、ねぎ、パセリ、ほうれんそう、アスパラガス、なす、レタス、れんこん、吉井メロン

● 長崎県産 …… きゅうり、ねぎ、えのきたけ、、しいたけ、しょうが、ミントマト

※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。

- ・5月5日の「こどもの日」の行事食として5月2日に「かしわもち」を実施します。
- ・季節の食材を生かして、5月9日に「グリーンピースごはん」「若竹汁」を、5月15日に吉井地区の「吉井地区のリゾートメロン」を実施します。