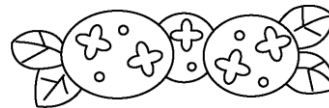


平成25年6月



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 たんぱくしつ
			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	
3	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル パイン	ぎゅうにく ぶたにく とうふ あかみそ	MILK	にら ほうれんそう	しょうが だいこん パイナップル	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	664 27.2
4	火	コッペパン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ きびなごごまフライ カラフルサラダ	ベーコン	MILK きびなご	ブロッコリー パプリカ	キャベツ しめじ コーン	コッペパン こおぎこ パンこ じゃがいも さとう	くろごま あぶら	608 24.5
5	水	小魚チャーハン 牛乳 中華スープ かにしゅうまい 塩もみきゅうり	ぶたにく たまご かにしゅうまい	MILK しらすぼし	ねぎ チンゲンサイ	もやし しいたけ きゅうり	こめ はるさめ	あぶら	595 20.7
6	木	ごはん 牛乳 五目豆 かみかみ煮 オレンジ	とりにく だいず てんぷら あつあげ いか	MILK こんぶ	いんげん こまつな	こんにゃく ごぼう キャベツ オレンジ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	668 25.2
7	金	パインパン 牛乳 焼きビーフン わかめサラダ ヨーグルト	ぶたにく かまぼこ てんぷら	MILK わかめ ヨーグルト	ピーマン	キャベツ もやし きくらげ きゅうり コーン	パインパン ごーふん さとう	ごまあぶら あぶら ごま	634 23.9
10	月	ポークカレー (麦ごはん) 牛乳 ナッツごぼう	ぶたにく だいず	MILK いりこ		にんにく なす ごぼう	こめ むぎ じゃがいも くろざとう かたくりこ	あぶら ピーナッツ	706 23.4
11	火	食パン 牛乳 ミネストローネ アンサンブルエッグ フレンチサラダ いちごジャム	ベーコン たまご	MILK チーズ	トマト アスパラ	キャベツ きゅうり	しょくパン マカロニ じゃがいも さとう いちごジャム	あぶら	598 21.1
12	水	ごはん 牛乳 チンゲンサイのスープ 豆腐の韓国風炒め バナナ	えび とうふ ぶたにく	MILK	チンゲンサイ にら にんにく	たけのこ えのきたけ もやし バナナ	こめ さとう	あぶら	609 23.3
13	木	ごはん 牛乳 筑前煮 野菜と白きくらげのあえもの	とりにく てんぷら たまご	MILK	いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう きゅうり しろきくらげ	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	621 21.1
14	金	コッペパン 牛乳 ミートボールのクリーム煮 もやしのソテー キウイ	ミートボール	MILK チーズ	ほうれんそう	しめじ もやし キウイ	コッペパン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	634 24.0
17	月	麦ごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩焼き ごま酢あえ	あつあげ みそ さば	MILK わかめ	かぼちゃ	なす えのきたけ きゅうり きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう	ごま	599 22.9
18	火	米粉パン 牛乳 とうもろこしのスープ えびカツ ゆでキャベツ メロン タルタルソース	ぶたにく えび (たまご)	MILK	ほうれんそう	コーン キャベツ メロン	こめこパン こむぎこ パンこ	あぶら タルタルソース	625 26.9
19	水	ひじきごはん 牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 おひたし	とりにく だいず あぶらあげ あじ たまご	MILK ひじき	いんげん こまつな	しめじ ごぼう もやし	こめ さとう さといも	あぶら	589 27.1
20	木	ごはん 牛乳 肉じゃが おかか炒め	ぶたにく てんぷら かつおぶし	MILK	ほうれんそう	こんにゃく えだまめ れんこん もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	651 22.1
21	金	コッペパン 牛乳 青じそスパゲティ ごまじゃこサラダ 冷凍みかん	ぶたにく	MILK しらすぼし	あおじそ ブロッコリー	エリンギ きゅうり パプリカ みかん	コッペパン スパゲティ さとう	ごま	635 26.2
24	月	麦ごはん 牛乳 とりごぼう汁 魚のピリ辛ソース トマト	とりにく あぶらあげ しいら あかみそ	MILK	ねぎ トマト	ごぼう しいたけ こんにゃく しょうが にんにく	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	627 26.8
25	火	はちみつパン 牛乳 タイピーエン 黒糖豆 バナナ	ぶたにく うずらたまご いか だいず	MILK		キャベツ もやし きくらげ バナナ	はちみつパン はるさめ さとう かたくりこ くろざとう	あぶら ごまあぶら ごま	653 28.3
26	水	ごはん 牛乳 わかめスープ 焼き肉	かまぼこ とうふ ぎゅうにく みそ	MILK わかめ	ピーマン	えのきたけ キャベツ もやし りんご しょうが にんにく	こめ さとう	ごま あぶら	638 24.2
27	木	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 いわしの梅煮 きゅうりの甘酢あえ	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ てんぷら いわし	MILK	かぼちゃ	ごぼう グリーンピース こんにゃく きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	727 27.6
28	金	パーカーハウスパン 牛乳 ビーンズスープ 煮込みハンバーグ ゆで野菜 スライスチーズ	ベーコン まめ ハンバーグ	MILK チーズ	パセリ	にんにく セロリー キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう	あぶら	605 27.6

※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、パセリ、ほうれんそう、アスパラガス、なす、トマト、メロン

●長崎県産 …… じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、エリンギ、しょうが

※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。

・6月4日～10日は歯と口の健康週間です。この週間中は、カルシウムの多い食品を使った献立や、しっかりかんで食べる献立として、「きびなごごまフライ」「小魚チャーハン」「かみかみ煮」「ヨーグルト」「ナッツごぼう」などを取り入れています。

・季節の果物として18日に佐世保産(宇久地区)の「メロン」を取り入れています。