✿ 献 立 表 ✿

平成25年度　佐世保市立Cブロック小学校

日曜		ざいりょうとはたらき ちやにくになるもの たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	からだのちょうしをととのえるもの カロテンを多く含む	ビタミンを多く含む	ねつやちからになるもの 炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3 (月)	ごはん　牛乳　すまし汁　お魚ぎょうざ れんこんのきんぴら　節分豆	豆腐　かまぼこ　てんぷら お魚ぎょうざ　節分豆		ねぎ	れんこん	砂糖	油　ごま ごま油	637 23.1
4 (火)	米粉パン　牛乳　海の幸のクリーム煮 コールスローサラダ　バナナ	貝柱 えび			はくさい バナナ	小麦粉 じゃがいも　砂糖	マーガリン 油	609 25.2
5 (水)	ごはん　牛乳　みそ汁 さんま削り節煮　野菜炒め	厚揚げ　みそ (さんま)	わかめ	小松菜	えのきたけ だいこん		油	634 25.1
6 (木)	ごはん　牛乳　けんちん汁 五目厚焼き卵　おひたし	豆腐 うす揚げ	しらす干し	ねぎ ほうれん草	ごぼう　はくさい	砂糖 さといも		594 22.8
7 (金)	みかんパン　牛乳　チーズ じゃがいものベーコン煮　ひじきサラダ	ベーコン ミックスビーンズ	ひじき　チーズ	いんげん	しめじ とうもろこし	砂糖 じゃがいも	油	614 21.9
10 (月)	ゆかり入り麦ごはん　牛乳　春雨汁 豆腐の韓国風炒め　りんご	えびボール　豆腐		赤じそ チンゲン菜　ねぎ	もやし にんにく　りんご	砂糖 麦　春雨	油 ごま油	591 22.8
11 (火)	建国記念の日							
12 (水)	ごはん　牛乳　筑前煮 あじの塩焼き　ごまあえ	てんぷら (あじ)		小松菜 いんげん	こんにゃく　れんこん ごぼう	砂糖 さといも	油 ごま	655 26.8
13 (木)	豆腐のそぼろ丼(麦ごはん)　牛乳 酢みそあえ　ぽんかん	合いびき肉　みそ 豆腐	わかめ	ねぎ	しいたけ ぽんかん　こんにゃく	砂糖 片栗粉　麦	油	685 28.3
14 (金)	パーカーハウスパン　牛乳　わんたん汁 かぼちゃフライ　塩もみ野菜			かぼちゃ 小松菜	はくさい	ワンタン	ごま油 油	622 16.0
17 (月)	麦ごはん　牛乳　大根のそぼろ煮 さばのみそ煮　かおりあえ	厚揚げ てんぷら　(さば)	青じそ	いんげん	こんにゃく　だいこん しょうが　はくさい	砂糖 麦	油	701 29.6
18 (火)	はちみつパン　牛乳 スープスパゲティ　りんごサラダ			アスパラガス	エリンギ りんご	砂糖 スパゲティ	油	593 23.7
19 (水)	カレーピラフ　牛乳　しゃきしゃきスープ オムレツ　ブロッコリーサラダ	ミートボール		ブロッコリー	レタス とうもろこし　グリンピース	砂糖	油	596 24.0
20 (木)	ごはん　牛乳　含め煮 アーモンドあえ　せとか	厚揚げ てんぷら		いんげん ほうれん草	こんにゃく　もやし ごぼう　せとか	砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	663 23.6
21 (金)	食パン　牛乳　高野豆腐のスープ チリコンカーン　キウイ	ベーコン　合いびき肉 高野豆腐　ミックスビーンズ		小松菜	にんにく えのきたけ　キウイ		油	608 25.7
24 (月)	ごはん　牛乳　かきたま汁 ししゃもフライ　おかか炒め	かまぼこ かつお節	ししゃも	チンゲン菜 ほうれん草	とうもろこし	片栗粉	油　ごま ごま油	632 23.6
25 (火)	コッペパン　牛乳 みそ煮込みうどん　だいこんサラダ	うす揚げ ツナ　みそ		ねぎ　小松菜	ごぼう だいこん　レモン	砂糖 うどん	油	628 25.2
26 (水)	ごはん　牛乳　すきやき 茎わかめの酢のもの　オレンジ	焼き豆腐	茎わかめ	ねぎ	こんにゃく　はくさい えのきたけ　オレンジ	砂糖 マロニー	油 ごま油	675 24.3
27 (木)	ごはん　牛乳　鶏ごぼう汁 魚のバーベキューソース　ゆでキャベツ	うす揚げ (シイラ)		小松菜	ごぼう　こんにゃく　りんご しいたけ　しょうが　にんにく	砂糖	油 ごま	616 26.9
28 (金)	コッペパン　牛乳 カレービーンズ　しらす干し入りソテー	大豆	しらす干し	かぼちゃ ほうれん草	もやし	じゃがいも	油	629 26.8

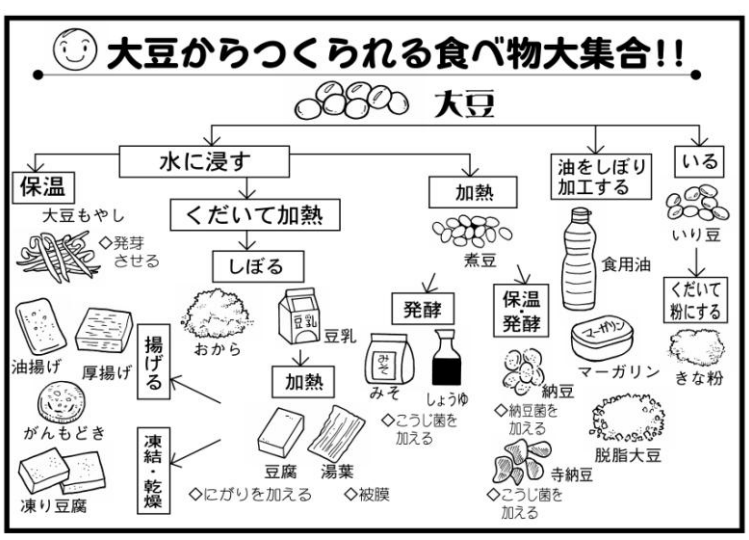
☆給食で使用している食材☆　　**※時期や天候、価格などにより、変更が生じることもあります。**

●佐世保産・・・　米、牛乳、シイラ、ねぎ、パセリ、れんこん、ブロッコリー、レタス、ほうれん草

● 長崎県産　・・・　にんじん、きゅうり、白菜、大根、しょうが、えのきたけ、しいたけ、しらす干し

節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節のかわり目に物忌みをして無事にすごすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



✿ 献 立 表 ✿

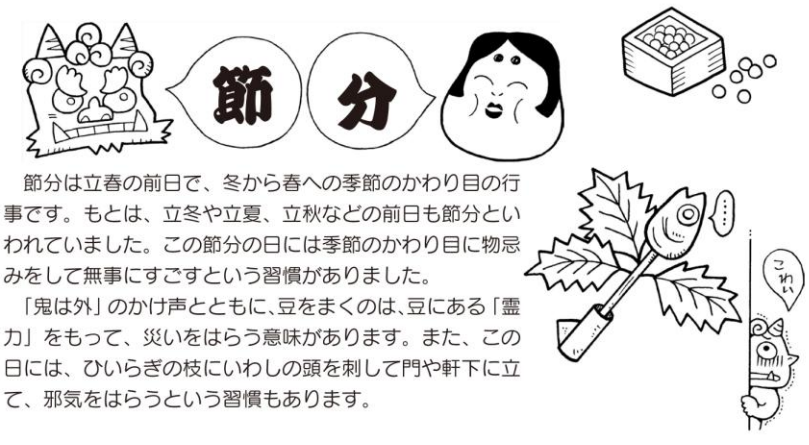
平成25年度　佐世保市立Cブロック中学校

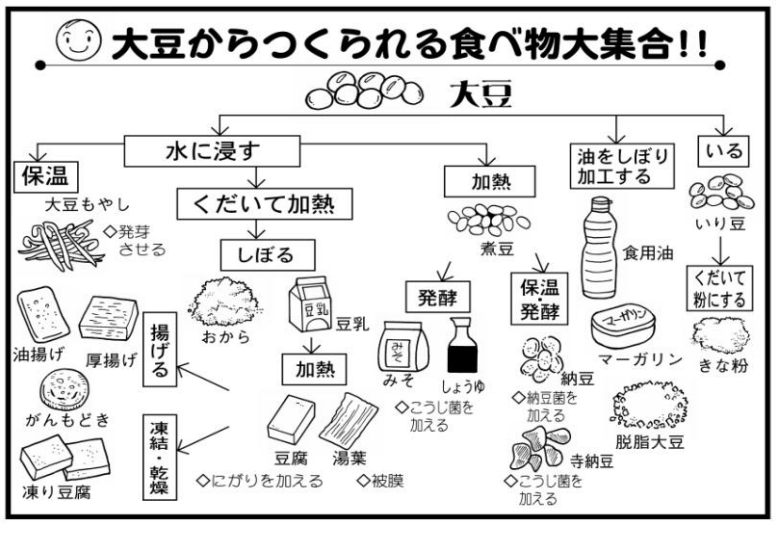
日曜		材料と働き						エネルギー
		血や肉になるもの		体の調子をととのえるもの		熱や力になるもの		(kcal)
		たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンを多く含む	炭水化物 を多く含む	脂質を多く含む	たんぱく質(g)
3 (月)	ごはん　牛乳　すまし汁　お魚ぎょうざ れんこんのきんぴら　節分豆	豆腐　かまぼこ　てんぷら お魚きょうざ　節分豆		ねぎ	れんこん	砂糖	油　ごま ごま油	808 28.0
4 (火)	米粉パン　牛乳　海の幸のクリーム煮 コールスローサラダ　バナナ	貝柱 えび			はくさい バナナ	小麦粉 じゃがいも　砂糖	マーガリン 油	794 32.6
5 (水)	ごはん　牛乳　みそ汁 さんま削り節煮　野菜炒め	厚揚げ　みそ さんま)	わかめ	小松菜	えのきたけ だいこん		油	807 31.1
6 (木)	ごはん　牛乳　けんちん汁 五目厚焼き卵　おひたし　納豆	豆腐 うす揚げ　納豆	しらす干し	ねぎ ほうれん草	ごぼう　はくさい	砂糖 さといも		783 30.8
7 (金)	みかんパン　牛乳　チーズ じゃがいものベーコン煮　ひじきサラダ	ベーコン ミックスビーンズ	ひじき　チーズ	いんげん	しめじ とうもろこし	砂糖 じゃがいも	油	851 30.0
10 (月)	ゆかり入り麦ごはん　牛乳　春雨汁 豆腐の韓国風炒め　りんご	えびボール　豆腐		赤じそ チンゲン菜　ねぎ	もやし にんにく　りんご	砂糖 麦　春雨	油 ごま油	742 27.6
11 (火)	建国記念の日							
12 (水)	ごはん　牛乳　筑前煮 あじの塩焼き　ごまあえ	てんぷら (あじ)		小松菜 いんげん	こんにゃく　れんこん ごぼう	砂糖 さといも	油 ごま	834 33.3
13 (木)	豆腐のそぼろ丼(麦ごはん)　牛乳 酢みそあえ　ぽんかん	合いびき肉　みそ 豆腐	わかめ	ねぎ	しいたけ ぽんかん　こんにゃく	砂糖 片栗粉　麦	油	857 34.8
14 (金)	パーカーハウスパン　牛乳　わんたん汁 かぼちゃフライ　塩もみ野菜			かぼちゃ 小松菜	はくさい	ワンタン	ごま油 油	777 17.8
17 (月)	麦ごはん　牛乳　大根のそぼろ煮 さばのみそ煮　かおりあえ	厚揚げ てんぷら　(さば)	青じそ	いんげん	こんにゃく　だいこん しょうが　はくさい	砂糖 麦	油	898 37.5
18 (火)	はちみつパン　牛乳 スープスパゲティ　りんごサラダ			アスパラガス	エリンギ りんご	砂糖 スパゲティ	油	796 30.7
19 (水)	カレーピラフ　牛乳　しゃきしゃきスープ オムレツ　ブロッコリーサラダ	ミートボール		ブロッコリー	レタス とうもろこし　グリンピース	砂糖	油	739 28.8
20 (木)	ごはん　牛乳　含め煮 アーモンドあえ　せとか	厚揚げ てんぷら		いんげん ほうれん草	こんにゃく　もやし ごぼう　せとか	砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	837 28.9
21 (金)	食パン　牛乳　高野豆腐のスープ チリコンカーン　キウイ	ベーコン　合いびき肉 高野豆腐　ミックスビーンズ		小松菜	にんにく えのきたけ　キウイ		油	742 31.3
24 (月)	ごはん　牛乳　かきたま汁 ししゃもフライ　おかか炒め	かまぼこ かつお節	ししゃも	チンゲン菜 ほうれん草	とうもろこし	片栗粉	油　ごま ごま油	824 30.2
25 (火)	コッペパン　牛乳 みそ煮込みうどん　だいこんサラダ	うす揚げ ツナ　みそ		ねぎ　小松菜	ごぼう だいこん　レモン	砂糖 うどん	油	788 31.1
26 (水)	ごはん　牛乳　すきやき 茎わかめの酢のもの　オレンジ	焼き豆腐	茎わかめ	ねぎ	こんにゃく　はくさい えのきたけ　オレンジ	砂糖 マロニー	油 ごま油	858 29.9
27 (木)	ごはん　牛乳　鶏ごぼう汁 魚のバーベキューソース　ゆでキャベツ	うす揚げ (シイラ)		小松菜	ごぼう　こんにゃく　りんご しいたけ　しょうが　にんにく	砂糖	油 ごま	779 32.9
28 (金)	コッペパン　牛乳 カレービーンズ　しらす干し入りソテー	大豆	しらす干し	かぼちゃ ほうれん草	もやし	じゃがいも	油	777 32.8

☆給食で使用している食材☆　　**※時期や天候、価格などにより、変更が生じることもあります。**

●佐世保産・・・　米、牛乳、シイラ、ねぎ、パセリ、れんこん、ブロッコリー、レタス、ほうれん草

● 長崎県産　・・・　にんじん、きゅうり、白菜、大根、しょうが、えのきたけ、しいたけ、しらす干し



節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節のかわり目に物忌みをして無事にすごすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。