



成26年3月

献立表

佐世保市立B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(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	月	ちらしずし ぎゅうにゅう すましじる あつやきたまご きざみのり おひたし ひなあられ	とうふ はんぺん たまご	のり	にんじん はねぎ	れんこん きりほしだいこん グリーンピース たまねぎ はくさい	さとう		608kcal 21.4g
4	火	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ やさいのソテー いちご	ぶたにく まめ		にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ いちご	ジャガイモ さとう	あぶら	590kcal 26.7g
5	水	むぎごはん ぎゅうにゅう さといものふくめに あじのしおやき ゆかりあえ	とりにく あつあげ てんぷら あじ		にんじん いんげん	たまねぎ はくさい こんにゃく	むぎ さといも さとう	あぶら ごま	668kcal 28.5g
6	木	コッペパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ こまつなサラダ オレンジ	とりにく ツナ		にんじん パセリ こまつな	たまねぎ きゅうり レモン キャベツ コーン	ジャガイモ さとう	あぶら	599kcal 24.2g
7	金	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる ししゃもいそペフリッター うらかみそぼろ	とりにく たまご かまぼこ てんぷら		にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ ごぼう ちやし	かたくりこ さとう	あぶら ごま	668kcal 24.1g
10	月	むぎごはん ぎゅうにゅう エビカツカレー はくさいサラダ	ぶたひきにく えび		にんじん	たまねぎ りんご はくさい きゅうり パイン	ジャガイモ さとう	あぶら ごま	708kcal 21.8g
11	火	たまごパン ぎゅうにゅう きつねうどん アーモンドあえ オレンジ	あぶらあげ とりにく かまぼこ		にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ ちやし オレンジ	さとう うどん	アーモンド	607kcal 25.8g
12	水	むぎごはん ぎゅうにゅう チャーシャンドウフ ひじきサラダ	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが キャベツ コーン	むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	684kcal 27.7g
13	木	バーカーハウスパン ぎゅうにゅう コンソメスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ パナナ	ベーコン ハンバーグ		ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ バナナ	マカロニ さとう		607kcal 25.2g
14	金	ごはん ぎゅうにゅう みそじる さんまそれぞれ やきプリンタルト チンゲンサイのおかかいため	あぶらあげ みそ さんま かつおぶし		にんじん はねぎ チンゲンサイ	だいこん たまねぎ キャベツ しめじ	さとう じゃがいも	ごまあぶら	713kcal 21.8g
17	月	せきはん ぎゅうにゅう やさいわん とりのからあげ かおりあえ	あすき かまぼこ とりにく		にんじん	はくさい たまねぎ ごぼう えのき だいこん	かたくりこ もちごめ	ごま	654kcal 25.0g
18	火	くろざとうパン ぎゅうにゅう スパゲッティーミートソース コールスローサラダ オレンジ	あいびきにく		にんじん あおピーマン	たまねぎ キャベツ コーン オレンジ	マカロニ さとう	あぶら	663kcal 24.1g
19	水	卒業式							
20	木	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ さかなのレモンソースあえ ドレッシングサラダ	ベーコン シラ		にんじん フロッコリー	キャベツ たまねぎ セロリ レモン きゅうり	ジャガイモ さとう	あぶら	610kcal 26.16g

あなたは大丈夫? チェックしてみましょう!

今は、好きなものが好きなだけ食べられる飽食ほうじくの時代です。でも、そんな食生活をしていたら必ずといっていいほど生活習慣病(糖尿病・心臓病・高血圧・がん)にかかりやすくなります。
下の項目で1年間をふり返り、できたと思ったら口にチェック!

<p>朝ごはんは、毎日食べて登校した。</p>	<p>清涼飲料水をできるだけ飲まないように努力した。</p>	<p>にんじん・フロッコリーなどの緑黄色野菜や、いわし・さばなどの魚類が好き嫌いなく食べられた。</p>	<p>楽しく食事ができた。</p>
<p>食事前にきれいに手を洗った。</p>	<p>1日1回は家族と一緒に食事ができた。</p>	<p>おはしを正しい持ち方で使える。</p>	<p>給食当番活動は、決まりを守りきちんとできた。</p>

3月のこんだてについて

☆3日(月)はひなまつりの行事食として「ちらしずし」と「ひなあられ」を実施します。

☆地産地消として4日(火)に吉井町の「いちご」を献立に取り入れています。

☆卒業のお祝いとして17(月)に「赤飯」を取り入れています。



毎月
19日は
食育の日



成26年3月

献立表

佐世保市立Bブロック中学校

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(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	月	ちらし寿司 牛乳 すまし汁 厚焼き玉子 刻みのり おひたし ひなあられ	豆腐 はんぺん 玉子	MILK のり	にんじん はねぎ	れんこん きりほしだいこん グリーンピース たまねぎ はくさい	砂糖		739kcal 24.4g
4	火	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 野菜のソテー いちご	豚肉 豆	MILK	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ いちご	砂糖 じゃがいも	油	737kcal 32.7g
5	水	麦ごはん 牛乳 里芋の含め煮 あじの塩焼き ゆかりあえ	鶏肉 厚揚げ 天ぷら あじ	MILK	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい こんにゃく	砂糖 麦 さといも	油 ごま	849kcal 35.5g
6	木	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ 小松菜サラダ オレンジ	鶏肉 ツナ	MILK	にんじん パセリ ごまつな	たまねぎ きゅうり レモン キャベツ コーン	砂糖 じゃがいも	油	748kcal 29.7g
7	金	ごはん 牛乳 かきたま汁 ししゃも磯辺フリッター うらかみそぼろ	鶏肉 玉子 かまぼこ 天ぷら	MILK ししゃも	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ ごぼう もやし	砂糖 かたくりこ	油 ごま	870kcal 30.1g
10	月	麦ごはん 牛乳 エビカツカレー 白菜サラダ	豚挽き肉 えび	MILK	にんじん	たまねぎ りんご はくさい きゅうり バイン	砂糖 じゃがいも 麦	油 ごま	900kcal 26.5g
11	火	玉子パン 牛乳 きつねうどん アーモンドあえ オレンジ	油あげ 鶏肉 かまぼこ	MILK	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし オレンジ	砂糖 うどん	アーモンド	749kcal 31.4g
12	水	麦ごはん 牛乳 チャーシャンドウフ ひじきサラダ	豚肉 厚揚げ みそ	MILK ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが キャベツ コーン	砂糖 かたくりこ	麦 ごま油	865kcal 34.1g
13	木	バーカーハウスパン 牛乳 コンソメスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ パナナ	ベーコン ハンバーグ	MILK	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ パナナ	砂糖 マカロニ		797kcal 32.6g
14	金	ごはん 牛乳 みそ汁 さんまみぞれ煮 チンゲン菜のおかか炒め 焼きプリンタルト	油あげ みそ さんま かつお節	MILK	にんじん はねぎ チンゲンサイ	だいこん たまねぎ キャベツ しめじ	砂糖 じゃがいも	ごま油	896kcal 27.6g
17	月	赤飯 牛乳 野菜わん 鶏の唐揚げ かおりあえ	小豆 かまぼこ 鶏肉	MILK	にんじん	はくさい たまねぎ ごぼう えのき だいこん	砂糖 かたくりこ もちごめ	ごま	849kcal 32.2g
18	火	卒業式							
19	水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 まわかめの酢の物 はっさく	豚挽き肉 厚揚げ	MILK くきわかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり はっさく	砂糖 じゃがいも	油	833kcal 25.4g
20	木	コッペパン 牛乳 野菜スープ 魚のレモンソースあえ ドレッシングサラダ	ベーコン シイラ	MILK	にんじん フロッコリー	キャベツ たまねぎ セロリ レモン きゅうり	砂糖 じゃがいも	油	833kcal 35.6g

あなたは大丈夫? チェックしてみましよう!

今は、好きなものが好きなだけ食べられる飽食の時代です。でも、そんな食生活をしていたら必ずといっていいほど生活習慣病(糖尿病・心臓病・高血圧・がん)にかかりやすくなります。
下の項目で1年間をふり返り、できたと思ったら口にチェック!

 朝ごはんは、毎日食べて登校した。	 清涼飲料水をできるだけ飲まないように努力した。	 にんじん・フロッコリーなどの緑黄色野菜や、いわし・さばなどの魚類が好き嫌いなく食べられた。	 楽しく食事ができた。
 食事前にきれいに手を洗った。	 1日1回は家族と一緒に食事ができた。	 おはしを正しい持ち方で使える。	 給食当番活動は、決まりを守りきちんとできた。

3月のこんだてについて

- ・3日(月)はひなまつりの行事食として「ちらしずし」と「ひなあられ」を取り入れています。
- ・地産地消として4日(火)に吉井町の「いちご」を献立に取り入れています。
- ・卒業のお祝いとして17(月)に「赤飯」を取り入れています。
- ・19日(水)は食育の日です。佐世保産のきゅうり、はっさくを使用します。

毎月
19日は
食育の日

