☆ 献 立 表 ☆

平成25年度 佐世保市立Cブロック小学校 ねつやちからになるもの やにくになる からだのちょうしをととのえるもの 日曜 たんすいかぶつおお ししつ おお 炭水化物を多 脂質を多く カロテンを多く カルシウムを しつ おおふく たんぱく質を多く含む _{おおふく} ビタミンを多く含む たんぱく質(g) おおふく ふく 含む ふく く含む され ぎゅうにゅ 砂糖 593 すまし汁 ^{とうふ} 豆腐 かまぼこ ちらしずし ごぼう しいたけ (さけ) (月) 鮭の塩焼き おひたし ひなあられ こまつな 小松菜 が一大根 29.0 ひなあられ ____ コッペパン 牛乳 豆のポタージュ 667 び 砂糖 ^{まめ} 豆ペースト ラパセリ (火) フレンチサラダ バナナ 25.2 ブロッコリー とうもろこし じゃがいも バナナ うずら卵 ^{むぎ} 麦ごはん ぎゅうにゅう あぶら 油 632 会な () 饕 まうれん草 もやし (水) 豆腐の中華煮 もやしのナムル さらう かたくりこ 砂糖 **片栗粉** ごま油 25.6 チンゲン菜 ミートボール しいたけ ごはん 牛乳 6 693 かい 合びき肉 き 赤じそ ● 砂糖 じゃがいものそぼろ煮 こんにゃく てんぷら 23.3 (木) いわしの美ぷら ゆかりあえ いんげん だいこん じゃがいも いわし パインパン 牛乳 ごま油 656 うす揚げ ねぎ かまぼこ ごぼう **つう**どん 力うどん 野菜のじゃこ炒め こまつな 小松菜 (金) 24.3 もち砂糖 ごま わかめ しらす手 ____ カツカレー(麦ごはん) 726 砂糖 とんかつ にんにく 21.8 (月) ドレッシングサラダ もやし とうもろこし ブロッコリー じゃがいも 麦 きゅうにゅう 生乳 11 あぶら 油 621 ミネストローネ ベーコン キウイ じゃがいも 24.5 (火) チーズポテト キウイ トマト パセリ スパゲティ ごはん 牛乳 かきたま洋 砂糖 657 かまぼこ ねぎ だいこん ごま (さば) さばのしょうが煮 ごま酢あえ 26.4 ほうれん草 かたくりに デはん 牛乳 あぶら 油 肉みそおでん _{あい}にく 合びき肉 あつあ 厚揚げ ()砂糖 654 だいこん こんにゃく 23.5 (木) 昆布サラダ りんご ごま油 がしま ちくわ みそ はくさい きゅうり りんご くろ ざとう ぎゅうにゅう 黒砂糖パン 牛乳. ちゃんぽん さとう砂糖 589 かまぼこ もやし (金)大豆といりこの佃煮 いちご ^{だいず} 大豆 てんぷら 28.0 ねぎ いちご ちゃんぽんめん アーモンド いりこ ^{せきはん ぎゅうにゅう やさい} より あまず 赤飯 牛乳 野菜わん 鶏の甘酢あえ あずき 小豆 753 **◯**もちẅ́ かまぼこ えのきたけ はくさい ごま ほうれん草 ごぼう あぶら 油 26.7 (月) 塩もみキャベツ バナナケーキ かたくりこ さとう 片栗粉 砂糖 バナナケーキ ^{ぎゅうにゅう} コッペパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 630 砂糖 ベーコン とうもろこし (火) だいこんサラダ はっさく 21.2 いんげん だいこん はっさく しめじ じゃがいも ごはん 牛乳 豆腐団子汁 び 砂糖 637 かまぼこ うす揚げ だいこん しいたけ (水) 厚焼き卵 ひじきの炒り煮 24.2 したまこり ごぼう ひじき ねぎ はくさい チキンライス 牛乳 レタスのスープ 612 ハム グリンピース 21.6 (木) えびフライ ゆでブロッコリー タルタルソース ブロッコリ-えび とうもろこし レタス タルタルソース 21 春分の日 (金)

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

- ●佐世保産・・・・米、牛乳、きゅうり、レタス、ブロッコリー、ほうれん草、パセリ、いちご
- 長崎県産 ··· にんじん、はくさい、ねぎ、だいこん、えのきたけ、しいたけ、エリンギ、しらす干し

3月のこんだてについて

03日(月)

ひなまつりの行事後として「ちらしずし」 「ひなあられ」を取り入れていま す。

07日(金)・10日(月)

受験生に援メニューとして「力うどん」「カツカレー」を取り入れています。

014日(釜)

吉井町で作られている「いちご」が登場します!

017日(月)

そつぎょう 卒業のお祝いメニューとして「赤飯」「デザート(バナナケーキ)」を



3月3日は「桃の節句」といいます。
かざわ 災いなどをはらうために、人形を海や 川に流したり、はまぐりのうしお汁や ひしもちなどを食べたりします。

「みなさんがすこやかに替ちますように」 という願いが込められています。





⇔献亚表⇔

									F度 佐世保市立Cブロック中学校			
	3 月	材		料	(<u> </u>		,,	き	エネルギー		
日曜		<u> </u>	や肉になるも	50)	体の	調子を整え	. るもの	熱や力に	なるもの	(kcal)		
H-FE		たんぱく質	で多く含む	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	ちらしずし 牛乳 すまし汁	Q	豆腐 かまぼこ	$\overline{}$		ごぼう	しいたけ	砂糖	i ! !	699		
/ - \	鮭の塩焼き おひたし ひなあられ		(さけ)			切干大根(<u></u>	ひなあられ		32.3		
4	コッペパン 牛乳 豆のポタージュ		豆ペースト		<i></i> パセリ	<u></u>		砂糖	油	809		
(火)	フレンチサラダ バナナ				ブロッコリー	į 🤍 🔻	バナナ	じゃがいも		30.4		
5	麦ごはん 牛乳	豆腐	うずら卵		ほうれん草	<u></u>	もやし	€ 麦	油	810		
		ミートボール			チンゲン菜	! ((()))		砂糖 片栗粉		31.9		
6	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮	合びき肉	てんぷら		🥕 赤じそ	<u></u>	こんにゃく	砂糖	油	897		
(木)	いわしの天ぷら ゆかりあえ	посы	(70%).5	が いわし	6			じゃがいも	, т	29.3		
,	147000人35 1471900人			いわし	いんげん		だいこん	しゃかいも				
7	パインパン 牛乳	うす揚げ	かまぼこ		栲 ねぎ	<u></u>	ごぼう	つ うどん	ごま油	858		
(金)				わかめ しらす干し	小松菜		3n)	もち砂糖	ごま	30.7		
	2,5,100 0 (= 35.00	•••••		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,				00.01				
10	カツカレー(麦ごはん) 牛乳	とんかつ	(にんにく	砂糖	油	892		
(月)	ドレッシングサラダ		••••		ブロッコリー	もやし	とうもろこし	ー じゃがいも 麦		25.5		
— —				_		<u>~</u>				757		
	食パン 牛乳 ミネストローネ		ベーコン	₽ _x			キウイ	じゃがいも	油	757		
(火)	チーズポテト キウイ	•••••		デビズ	トマト パセリ	· W		スパゲティ		29.6		
12		X	±, ±1+°=		<u> </u>		4 %1 > − /	7.b. yet	→ +	844		
(1.)			かまぼこ		ねぎ		だいこん	砂糖	ごま	33.4		
()()	さばのしょうが煮 ごま酢あえ	50	(さば)		ほうれん草			片栗粉		33.4		
13	ごはん 牛乳 肉みそおでん	合びき肉	厚揚げ			だいこん	こんにゃく	砂糖	油	827		
(木)	昆布サラダ りんご	ちくわ	みそ	昆布		ļ	きゅうり りんご		ごま油	29.2		
		5/17	ማ ⁻ ር	比扣			:479 970	至いる	こよ畑			
14	黒砂糖パン 牛乳 ちゃんぽん		かまぼこ				もやし	一 砂糖	油	786		
(金)	大豆といりこの佃煮 いちご	大豆	てんぷら	いりこ	ねぎ		いちご	ちゃんぽんめん	アーモンド	35.8		
-						<u> </u> 				0.40		
	赤飯 牛乳 野菜わん 鶏の甘酢あえ	小豆 🦰	かまぼこ			はくさい	えのきたけ	€もまま	ごま	846		
(月)	塩もみキャベツ バナナケーキ				ほうれん草	ごぼう 씿	30	片栗粉 砂糖		29.4		
10				~		<u>~</u> ▲		バナナケーキ	i	772		
	コッペパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮	ベーコン	•				とうもろこし	砂糖	油	773		
(火)	だいこんサラダ はっさく				いんげん	しめじ 🥑だ	いこん はっさく	じゃがいも		25.5		
19	ごはん 牛乳 豆腐団子汁	豆腐	かまぼこ			だいこん	しいたけ	砂糖	油	797		
(水)	厚焼き卵 ひじきの炒り煮		うす揚げ		ねぎ	はくさい	ごぼう	白玉粉		28.9		
20	チキンライス 牛乳 レタスのスープ		12.1.	_		<u>Jrz</u>	グリンピース		油	796		
			<i>Λ</i> Δ					\odot		28.2		
	えびフライ ゆでブロッコリー タルタルソース		えび		ブロッコリー	レタス	とうもろこし		タルタルソース	20.2		
21												
(金)	春分の日											
I												

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

- ●佐世保産・・・ 米、牛乳、きゅうり、レタス、ブロッコリー、ほうれん草、パセリ、いちご
- 長崎県産・・・ にんじん、はくさい、ねぎ、だいこん、えのきたけ、しいたけ、エリンギ、しらす干し

3月の献立について

03日(月)

ひなまつりの行事食として「ちらしずし」「ひなあられ」を取り入れています。

〇7日(金)・10日(月)

受験生応援メニューとして「カうどん」「カツカレー」を取り入れています

〇14日(金)

吉井町で作られている「いちご」が登場します!

〇17日(月)

卒業のお祝いメニューとして「赤飯」「デザート(バナナケーキ)」を



3月3日は「桃の節句」といいます。 災いなどをはらうために、人形を海や 川に流したり、はまぐりのうしお汁や ひしもちなどを食べたりします。

「みなさんがすこやかに育ちますように」という願いが込められています。



