

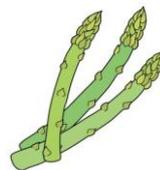
平成26年4月分学校給食献立予定表

佐世保市立Cブロック小学校

日	曜	こ ん だ て め い			は た ら き						エネルギー たんぱく質	和加 グラム
		牛乳	主食	お か す	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもに熱や力になる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	火	黒砂糖パン	スパゲティナポリタン 春野菜のサラダ			アスパラガス ピーマン トマト	キャベツ しめじ コーン	スパゲティ さとう	油	621 23.4	kcal g	
9	水	ごはん	厚揚げと野菜のうま煮 野菜炒め	てんぷら 厚揚げ うすら卵		しらす干し チンゲン菜 いんげん	たけのこ しいたけ れんこん もやし	さといも さとう	油	683 27.7	kcal g	
10	木	ごはん	わかめのスープ 焼き肉 りんご	たちうおつみれ 米みそ		わかめ	えのきたけ キャベツ もやし りんご しょうが	さとう	ごま ごま油	632 26.7	kcal g	
11	金	パインパン	とうもろこしのスープ ししゃもフライ 塩もみきゅうり チーズ			ししゃもフリ チーズ	ほうれん草 しめじ コーン きゅうり	さとう	油	626 27.3	kcal g	
14	月	ごはん	鶏ごぼう汁 いわしのしょうが煮 甘酢あえ	いわしのしょうが煮 油揚げ		昆布	葉ねぎ はくさい こんにゃく ごぼう しいたけ	さとう	ごま	590 22.5	kcal g	
15	火	コッペパン	コンソメスープ ポテトミートソース サンフルーツ	ミックスビーンズ 合挽肉		ピーマン トマト	キャベツ サンフルーツ	じゃがいも さとう	油	780 28.5	kcal g	
16	水	ごはん	マーボー豆腐 ハンサンズー	合挽肉 赤みそ 豆腐 錦糸卵		にら	きゅうり しょうが	かたくり粉 春雨 さとう	油	673 28.2	kcal g	
17	木	麦ごはん	ポークカレー フルーツポンチ				みかん パイン 黄桃	じゃがいも カレー粉	油	685 18.1	kcal g	
18	金	米粉パン	ちゃんぽん ココア豆	かまぼこ てんぷら 大豆		葉ねぎ	キャベツ もやし	ちゃんぽんめん さとう かたくり粉	油	590 29.3	kcal g	
21	月	ごはん	みそ汁 魚フライ 塩もみきゅうり ぶどうゼリー	厚揚げ 麦みそ シイラ(魚)		小松菜	なす もやし キャベツ	ぶどうゼリー 小麦粉 パン粉	油	688 27.0	kcal g	
22	火	コッペパン	豆のポタージュ フレンチサラダ	豆ペースト		ブロッコリー	コーン キャベツ	じゃがいも さとう ポタージュパース	油	623 25.4	kcal g	
23	水	ごはん	肉じゃが 茎わかめの酢の物 オレンジ	てんぷら		茎わかめ いんげん	きゅうり こんにゃく オレンジ	じゃがいも さとう	油	621 19.2	kcal g	
24	木	たけのこごはん	すまし汁 厚焼き卵 おひたし	油揚げ 厚焼き卵 豆腐 かまぼこ		ほうれん草 葉ねぎ	たけのこ えのきたけ もやし	さとう	ごま 油	585 25.7	kcal g	
25	金	コッペパン	五目うどん ごまドレッシングサラダ バナナ	かまぼこ 油揚げ		ほうれん草 葉ねぎ	ごぼう コーン バナナ	めん さとう	ごま油 ごま	632 23.9	kcal g	
28	月	麦ごはん	親子どんぶり 切干大根の酢の物 オレンジ	鶏卵 高野豆腐 かまぼこ		葉ねぎ	切干大根 しいたけ きゅうり オレンジ	かたくり粉 さとう	ごま	619 23.9	kcal g	
30	水	ごはん	含め煮 あじの塩焼き ゆかりあえ	あじの塩焼き てんぷら 厚揚げ		いんげん	キャベツ ごぼう こんにゃく	さといも さとう	油	677 29.0	kcal g	
										小学校中学年基準	640 24.0	kcal g

【今月の献立について】

- 8日(火)・・・旬の野菜「春キャベツ、アスパラガス」を使ったサラダです。
- 15日(火)・・・旬の果物「サンフルーツ」です。
- 17日(木)・・・1年生の給食開始です。
- 21日(月)・・・「ぶどうゼリー」をつけています。
- 24日(木)・・・旬の野菜たけのこを使った「たけのこごはん」です。



今月の食材

- 佐世保産の食材
葉ねぎ、パセリ、たけのこ、ほうれん草、ブロッコリー、なす
- 長崎県産の食材
じゃがいも、きゅうり、しいたけ、しょうが、えのきたけ、アスパラガス

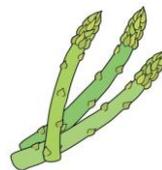
※精白米、牛乳は佐世保産のものを使用しています。
※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。
ご了承ください。

平成26年4月分学校給食献立予定表

佐世保市立Cブロック中学校

日	曜	こ ん だ て め い			は た ら き						エネルギー たんぱく質	和加 グラム
		牛乳	主食	お か す	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもに熱や力になる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	火	黒砂糖パン	スパゲティナポリタン 春野菜のサラダ			アスパラガス ピーマン トマト	キャベツ コーン しめじ	さとう	油	832 30.1	kcal g	
9	水	ごはん	厚揚げと野菜のうま煮 野菜炒め 日向夏ゼリー	てんぷら 厚揚げ うすら卵		しらす干し チンゲン菜 いんげん	たけのこ しいたけ れんこん もやし	さといも さとう ゼリー	油	909 34.7	kcal g	
10	木	ごはん	わかめのスープ 焼き肉 りんご	たちうおつみれ 米みそ		わかめ	えのきたけ キャベツ もやし りんご しょうが	さとう	ごま ごま油	802 32.6	kcal g	
11	金	パインパン	とうもろこしのスープ ししゃもフライ 塩もみきゅうり チーズ			ししゃもフライ チーズ	ほうれん草 しめじ コーン きゅうり	さとう	油	853 35.8	kcal g	
14	月	ごはん	鶏ごぼう汁 いわしのしょうが煮 甘酢あえ	いわしのしょうが煮 油揚げ		昆布	葉ねぎ はくさい こんにゃく ごぼう しいたけ	さとう	ごま	740 27.1	kcal g	
15	火	コッペパン	コンソメスープ ポテトミートソース サンフルーツ	ミックスビーンズ 合挽肉		ピーマン トマト	キャベツ サンフルーツ	じゃがいも さとう	油	780 28.5	kcal g	
16	水	ごはん	マーボー豆腐 ハンサンズー	合挽肉 赤みそ 豆腐 錦糸卵		にら	きゅうり しょうが	かたくり粉 春雨 さとう	油	850 34.7	kcal g	
17	木	麦ごはん	ポークカレー フルーツポンチ				みかん パイン 黄桃	じゃがいも カレー粉	油	872 22.0	kcal g	
18	金	米粉パン	ちゃんぽん ココア豆	かまぼこ てんぷら 大豆		葉ねぎ	キャベツ もやし	ちゃんぽんめん さとう かたくり粉	油	788 38.1	kcal g	
21	月	ごはん	みそ汁 魚フライ 塩もみきゅうり 味付けのり	厚揚げ 麦みそ シイラ(魚)		のり	小松菜	なす もやし キャベツ	油	820 33.1	kcal g	
22	火	コッペパン	豆のポタージュ ウインナー フレンチサラダ	豆ペースト ウインナー		ブロッコリー	コーン キャベツ	じゃがいも さとう ポタージュパース	油	800 32.4	kcal g	
23	水	ごはん	肉じゃが 茎わかめの酢の物 オレンジ	てんぷら		茎わかめ	いんげん	きゅうり こんにゃく オレンジ	油	788 23.2	kcal g	
24	木	たけのこごはん	すまし汁 厚焼き卵 おひたし	油揚げ 厚焼き卵 豆腐 かまぼこ		ほうれん草 葉ねぎ	たけのこ えのきたけ もやし	さとう	ごま 油	730 30.9	kcal g	
25	金	コッペパン	五目うどん ごまドレッシングサラダ バナナ	かまぼこ 油揚げ		ほうれん草 葉ねぎ	ごぼう コーン バナナ	めん さとう	ごま油 ごま	773 29.2	kcal g	
28	月	麦ごはん	親子どんぶり 切干大根の酢の物 オレンジ	鶏卵 高野豆腐 かまぼこ		葉ねぎ	切干大根 しいたけ きゅうり オレンジ	かたくり粉 さとう	ごま	784 29.5	kcal g	
30	水	ごはん	含め煮 あじの塩焼き ゆかりあえ	あじの塩焼き てんぷら 厚揚げ		いんげん	キャベツ ごぼう こんにゃく	さといも さとう	油	862 36.2	kcal g	
										中学生基準	820 30.0	kcal g

【今月の献立について】



- 8日(火)・・・旬の野菜「春キャベツ、アスパラガス」を使ったサラダです。
- 9日(水)・・・1年生の給食開始です。
- 9日(水)・・・「日向夏ゼリー」をつけています。
- 15日(火)・・・旬の果物「サンフルーツ」です。
- 24日(木)・・・旬の野菜たけのこを使った「たけのこごはん」です。

今月の食材

- 佐世保産の食材
葉ねぎ、パセリ、たけのこ、ほうれん草、ブロッコリー、なす
- 長崎県産の食材
じゃがいも、きゅうり、しいたけ、しょうが、えのきたけ、アスパラガス



※精白米、牛乳は佐世保産のものを使用しています。
※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。

