平成 26 年　6 月　　学校給食予定献立表(A)

佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくる基になる 1群	2群	体の調子を整える基になる 3群	4群	エネルギーの基になる 5群	6群	だし等	栄養価 エネルギー たんぱく質
3 (火)	牛乳　ごはん　とりごぼう汁 いわしの甘露煮　切干大根の酢の物	いわし 鶏肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう きゅうり 切干大根 こんにゃく	こめ 砂糖	白ごま	煮干	789 30.5
4 (水)	牛乳　わかめごはん　野菜わん あじの南蛮漬け　1食小魚	あじ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ いりこ	にんじん ほうれん草 ピーマン	たまねぎ 生しいたけ ごぼう	こめ 砂糖	アーモンド 油	煮干 だし昆布	807 30.7
5 (木)	牛乳　たまごパン　ポークビーンズ キャベツのソテー　冷凍パイン	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ 冷凍パイン	たまごパン じゃがいも いんげん豆 ひよこ豆　砂糖	油		831 32.6
6 (金)	牛乳　小魚チャーハン　中華スープ 春巻き　もやしときゅうりのナムル	春巻 卵	牛乳 しらす干し	葉ねぎ チンゲン菜 にんじん	もやし　えのきたけ たまねぎ コーン　きゅうり	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油		778 26.5
11 (水)	牛乳　チキンカレー　カラフルサラダ メロン	鶏肉	牛乳	にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ りんご きゅうり　むき枝豆 メロン	こめ じゃがいも 砂糖	油		850 22.6
12 (木)	牛乳　ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ　ごぼうのクリームスープ コロッケ　キャベツ　1食ソース	鶏肉	牛乳 調理用牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう キャベツ	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ コロッケ 小麦粉	マーガリン 油		878 28.7
13 (金)	牛乳　麦ごはん　みそ汁 五目厚焼き卵　野菜のじゃこ炒め	五目厚焼卵 厚揚げ 麦みそ かつお節	牛乳 しらす干し わかめ	かぼちゃ 葉ねぎ にんじん ほうれん草	たまねぎ なす キャベツ	こめ 麦	白ごま 油	煮干	752 26.8
16 (月)	牛乳　米粉パン　ミネストローネ エビグラタン　フレンチサラダ	エビグラタン ベーコン	牛乳	トマト パセリ にんじん	たまねぎ　しめじ セロリー きゅうり キャベツ	米粉パン 麦 砂糖	油 オリーブ油		751 28.7
17 (火)	牛乳　ごはん　春雨汁 チンジャオロースー　冷凍みかん	牛肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん　葉ねぎ ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しょうが もやし 冷凍みかん	こめ 緑豆春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油	煮干 だし昆布 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	802 28
18 (水)	牛乳　ごはん　豚汁　さんま削り節煮 ひじきの炒り煮	さんま削り節 豆腐 豚肉 麦みそ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	だいこん しょうが こんにゃく	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	854 34.2
19 (木)	牛乳　レーズンパン　タイピーエン アスパラのサラダ　グレープフルーツ	うずら卵 豚肉	牛乳	アスパラ にんじん	キャベツ　きくらげ もやし きゅうり　コーン グレープフルーツ	レーズンパン 緑豆春雨 砂糖	油 ごま油		782 29.7
20 (金)	牛乳　麦ごはん　あじのつみれ汁 ししゃものフライ　浦上そぼろ	厚揚げ あじつみれ 豚肉	牛乳 ししゃもフライ	にんじん 小松菜	たまねぎ　しめじ もやし ごぼう こんにゃく	こめ 麦 砂糖	油 白ごま	煮干	819 31.3
23 (月)	牛乳　黒砂糖パン　千切り野菜のスープ オムレツ　アーモンドあえ	オムレツ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ もやし コーン	黒砂糖パン 砂糖	アーモンド		738 32.2
24 (火)	牛乳　ごはん　けんちん汁 魚のピリ辛ソース　トマト	タラ 豆腐 薄揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ トマト	ごぼう しょうが れんこん	こめ 里芋 砂糖	油	煮干 だし昆布	799 27.7
25 (水)	牛乳　ごはん　かぼちゃの含め煮 鮭の塩焼き　甘酢きゅうり	厚揚げ 鮭 鶏肉 てんぷら	牛乳	かぼちゃ キヌサヤ	たまねぎ しいたけ こんにゃく きゅうり	こめ 砂糖	白ごま 油	煮干	828 35.4
26 (木)	牛乳　ナン　とうもろこしのスープ キーマカレー　バナナ　型抜チーズ	合びき肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン バナナ	ナン いんげん豆 ひよこ豆 でん粉	油		785 36.8
27 (金)	牛乳　ごはん　じゃがいものそぼろ煮 蓮根ときのこのきんぴら風　ミニゼリー	厚揚げ 豚ひき肉□ てんぷら	牛乳 青のり	にんじん	たまねぎ　こんにゃく れんこん　むき枝豆 しいたけ えのきたけ	こめ じゃがいも ミニゼリー 砂糖	油 ごま油		864 28.4
30 (月)	牛乳　コッペパン　スパゲティナポリタン コールスローサラダ　1食豆	豚肉 ウインナー 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	コッペパン スパゲティ 砂糖	油		832 31.5
								基準値	820kcal 30.0g

6月は、「食育月間」です。

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子供の健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。

栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て自分で判断し、「生活できる大人に」なるためにも、食育が果たす役割には、大きなものがあります。

給食センターでも、食育の6つの目標を受けて日々給食づくりに励んでいます。



今月の佐世保産（予定）

米 ・ 牛乳 ・ メロン ・ なす
トマト ・ パセリ ・ れんこん
ほうれん草 ・ 煮干し

今月の長崎県産（予定）

じゃがいも ・ きゅうり ・ 葉ねぎ
しょうが ・ アスパラガス
しいたけ ・ えのきたけ ・ トマト

今月も、長崎がんばらんば国体に向けて、おもてなしレシピ集から、**あじの南蛮漬け**と**蓮根ときのこのきんぴら風**を、給食風にアレンジしています。