

平成27年3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	和加りー	
		牛乳	主食	お か ず	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもにエネルギーになる		たんぱく質	グラム	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月		ちらしずし	すまし汁 さけの塩焼き ゆかりあえ ひなあられ	錦糸卵 豆腐 かまぼこ さけの塩焼き	わかめ 		はくさい ししいたけ 切干大根 ごぼう	ひなあられ さとう		592 28.5	kcal g	
3	火		コッパン	五目うどん 野菜炒め パイン	かまぼこ てんぷら 油揚げ			チンゲン菜 葉ねぎ	キャベツ しめじ パイン		めん 油	586 23.6	kcal g
4	水		ごはん	筑前煮 和風サラダ	厚揚げ ちくわ			いんげん 小松菜	だいこん ごぼう こんにゃく れんこん		さといも さとう 油	646 22.5	kcal g
5	木		食パン	イタンアンスープ チリコンカーン りんご	鶏卵 合挽肉 大豆			ほうれん草	コーン りんご		パン粉 油	606 28.8	kcal g
6	金		ごはん	春雨スープ きびなごフリッター 甘酢あえ	中華風つくね			葉ねぎ	キャベツ もやし		春雨 さとう 油	632 20.8	kcal g
9	月		麦ごはん	カツカレー ブロッコリーのソテー いちご	豚ヒレカツ			ブロッコリー	コーン いちご		じゃがいも カレー粉 油	715 24.4	kcal g
10	火		コッパン	スパゲティミートソース フレンチサラダ	合挽肉			アスパラガス	キャベツ		スパゲティ さとう 油	617 24.2	kcal g
11	水		ごはん	のっぺい汁 厚焼き卵 ひじきの炒り煮	厚揚げ 厚焼き卵 てんぷら			葉ねぎ いんげん	だいこん ごぼう こんにゃく		さといも さとう かたくり粉 油	608 22.9	kcal g
12	木		パーカー ハウス パン	レタスとポテトのスープ かぼちゃフライ ゆでキャベツスライスチーズ	ミックスビーンズ			かぼちゃフライ	キャベツ レタス		じゃがいも 油	617 24.6	kcal g
13	金		ごはん	マーボー豆腐 茎わかめの酢の物 オレンジ	合挽肉 豆腐 赤みそ			にら	しょうが はくさい オレンジ		かたくり粉 さとう 油	633 24.9	kcal g
16	月		赤飯	野菜わん さわらの天ぷら 塩もみ野菜 バナナケーキ	小豆 さわらの天ぷら かまぼこ			ほうれん草	はくさい ごぼう れんこん しめじ だいこん きゅうり		バナナケーキ 油	678 22.7	kcal g
17	火		パンパン	ちゃんぽん いりこのつくだ煮	てんぷら かまぼこ			葉ねぎ	キャベツ もやし		ちゃんぽんめん さとう 油	603 29.3	kcal g
18	水		ごはん	手巻きごはん (ツナ、きゅうり、のり) 豚汁	ツナ 油揚げ 麦みそ			葉ねぎ	きゅうり だいこん グリーンピース ごぼう こんにゃく しょうが		さといも さとう 油	599 26.7	kcal g
20	金		麦ごはん	中華煮 おひたし	厚揚げ ちくわ			いんげん 小松菜	こんにゃく もやし		じゃがいも さとう 油	629 21.7	kcal g
23	月		ごはん	卵スープ 焼き肉	豆腐 鶏卵 かまぼこ 米みそ			ピーマン	キャベツ もやし しょうが		さとう かたくり粉 油	656 26.4	kcal g
小学校中学年基準											640 24.0	kcal g	

【今月の献立について】



2日（月）・・・「ひなまつり」にちなんで、ちらしずしを実施します。
ひなあられをつけています。

9日（月）・・・吉井町でとれた「いちご」を出します。



16日（月）・・・卒業のお祝いで「赤飯」を実施します。
デザートに「バナナケーキ」をつけています。

19日（木）・・・卒業式のため、給食はありません。

20日（金）・・・今年度最後の給食は、焼き肉にしています。

今月の食材

● 佐世保産の食材

キャベツ、ほうれん草、だいこん、ブロッコリー、葉ねぎ、いちご、アスパラガス

● 長崎県産の食材

じゃがいも、にんじん、きゅうり、はくさい、だいこん、しいたけ、切干大根、

※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27年3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	和加リー
		牛乳	主食	お か ず	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもにエネルギーになる		たんぱく質	グラム
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月		ちらしずし	すまし汁 さけの塩焼き ゆかりあえ ひなあられ	錦糸卵 豆腐 かまぼこ さけの塩焼き	わかめ 		はくさい ししいたけ 切干大根 ごぼう	ひなあられ さとう		730 32.1	kcal g
3	火		コッパン	五目うどん 野菜炒め パイン	かまぼこ てんぷら 油揚げ		チンゲン菜 葉ねぎ	キャベツ しめじ パイン	めん	油	725 28.8	kcal g
4	水		ごはん	筑前煮 和風サラダ	厚揚げ ちくわ	のり 	いんげん 小松菜	だいこん ごぼう こんにゃく れんこん	さといも さとう	油	822 27.4	kcal g
5	木		食パン	イタンアンスープ チリコンカーン りんご	鶏卵 合挽肉	粉チーズ 	ほうれん草 	コーン りんご 	パン粉	油	745 35.2	kcal g
6	金		ごはん	春雨スープ きびなごフリッター 甘酢あえ	中華風つくね	きびなご 	葉ねぎ 	キャベツ もやし 	春雨 さとう	油	801 25.2	kcal g
9	月		麦ごはん	カツカレー フロッコリーのソテー いちご	豚ヒレカツ		ブロッコリー 	コーン いちご	じゃがいも カレー粉	油	891 27.9	kcal g
10	火		コッパン	スパゲティミートソース フレンチサラダ	合挽肉		アスパラガス 	キャベツ 	スパゲティ さとう	油	774 29.7	kcal g
11	水		ごはん	のっぺい汁 厚焼き卵 ひじきの炒り煮	厚揚げ 厚焼き卵	ひじき 	葉ねぎ いんげん	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも さとう かたくり粉	油	762 27.5	kcal g
12	木		パーカー ハウス パン	レタスとポテトのスープ かぼちゃフライ ゆでキャベツスライスチーズ	ミックスビーンズ	チーズ 	かぼちゃフライ 	キャベツ レタス 	じゃがいも	油	826 31.0	kcal g
13	金		ごはん	マーボー豆腐 茎わかめの酢の物 オレンジ	合挽肉 豆腐 赤みそ	茎わかめ 	にら 	しょうが はくさい オレンジ	かたくり粉 さとう	ごま油 油	797 30.5	kcal g
16	月		赤飯	野菜わん さわらの天ぷら 塩もみ野菜 バナナケーキ	小豆 さわらの天ぷら かまぼこ		ほうれん草 	はくさい ごぼう れんこん しめじ だいこん きゅうり	バナナケーキ	油 黒ごま	775 25.4	kcal g
18	水		ごはん	手巻きごはん (ツナ、きゅうり、のり) 豚汁	ツナ 油揚げ	のり 	葉ねぎ 	きゅうり だいこん グリーンピース ごぼう こんにゃく しょうが	さといも さとう	ごま	754 32.5	kcal g
19	木		コッパン	コーンポタージュ 野菜ソテー はっさく	ウインナー		ほうれん草 	キャベツ コーン はっさく	ホタテガイ	油	784 31.0	kcal g
20	金		麦ごはん	中華煮 おひたし	厚揚げ ちくわ		いんげん 小松菜	こんにゃく もやし	じゃがいも さとう	ごま 油	795 26.7	kcal g
23	月		ごはん	卵スープ 焼き肉	豆腐 鶏卵 かまぼこ 米みそ	わかめ 	ピーマン 	キャベツ もやし しょうが	さとう	ごま油 かたくり粉	833 32.4	kcal g
中学生基準											820 30.0	kcal g

【今月の献立について】



2日(月)・・・「ひなまつり」にちなんで、ちらしずしを実施します。
ひなあられをつけています。

9日(月)・・・吉井町でとれた「いちご」を出します。



16日(月)・・・卒業のお祝いで「赤飯」を実施します。
デザートに「バナナケーキ」をつけています。

17日(火)・・・卒業式のため、給食はありません。

20日(金)・・・今年度最後の給食は、焼き肉にしています。

今月の食材

● 佐世保産の食材

キャベツ、ほうれん草、だいこん、ブロッコリー、葉ねぎ、いちご、アスパラガス

● 長崎県産の食材

じゃがいも、にんじん、きゅうり、はくさい、だいこん、しいたけ、切干大根、はっさく

※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。