平成 27 年 4 月 献立表　　佐世保市立Bブロック小学校

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	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
7 (火)	そぼろごはん(麦ごはん・ツナ・卵そぼろ)　牛乳 春雨汁	ちゅうかつくね ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　はくさい しょうが　えだまめ		こめ　むぎ はるさめ さとう		647 23.8
8 (水)	コッペパン　牛乳　ビーンズスープ ポテトミートソース　青りんごゼリー	とりにく ミックスビーンズ あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	キャベツ　たまねぎ		コッペパン じゃがいも さとう　あおりんごゼリー	あぶら	618 22.2
9 (木)	ごはん　牛乳　豚汁 さばの塩焼き　ゆかりあえ　グレープフルーツ	ぶたにく あぶらあげ　みそ さばしおやき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	ごぼう　だいこん こんにゃく　しょうが キャベツ　グレープフルーツ		こめ じゃがいも		622 25.3
10 (金)	ごはん　牛乳　厚揚げと野菜のうま煮 ごま酢あえ　ふりかけ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ　たけのこ もやし　きゅうり		こめ さといも　さとう ふりかけ	あぶら ごま	653 24.3
13 (月)	黒砂糖パン　牛乳　豆のポタージュ ししゃもフライ　フレンチサラダ	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ アスパラガス		くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	634 25.8
14 (火)	ごはん　牛乳　かきたま汁 いわしのみぞれ煮　きんぴら	とりにく たまご かまぼこ　てんぷら	ぎゅうにゅう いわしのみぞれに	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ　ごぼう こんにゃく		こめ さとう でんぷん	あぶら	620 25.9
15 (水)	米粉パン　牛乳　力うどん ひじきサラダ　オレンジ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	はくさい　たまねぎ キャベツ　とうもろこし オレンジ		こめこパン もちいなり うどん　さとう	ごまあぶら	633 25.5
16 (木)	麦ごはん　牛乳　ポークカレー フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　にんにく みかん　パイン おうとう　りんご		こめ　むぎ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら カレールウ	705 18.7
17 (金)	ごはん　牛乳　マーボー豆腐 ひょっつるの酢の物　りんご	あいびきにく とうふ	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん ねぎ	たまねぎ　エリンギ しょうが　きゅうり りんご		こめ さとう でんぷん	あぶら	668 26
20 (月)	パインパン　牛乳　ポテトとキャベツのスープ オムレツ　ほうれん草のソテー	とりにく オムレツ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ　たまねぎ とうもろこし		パインパン じゃがいも	あぶら	577 25
21 (火)	ごはん　牛乳　みそ汁 さんまの塩焼き　ごまあえ	あつあげ さんましおやき みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん　たまねぎ はくさい		こめ さといも	ごま	636 23.5
22 (水)	コッペパン　牛乳　焼きそば 大豆といりこの揚げ煮　オレンジ	ぶたにく かまぼこ　てんぷら だいず	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ もやし　オレンジ		コッペパン ちゃんぽんめん さとう　でんぷん	あぶら アーモンド	627 29.9
23 (木)	たけのこごはん　牛乳　野菜わん 肉しゅうまい　甘酢きゅうり	とりにく とうふ　かまぼこ ポークシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ　はくさい たまねぎ　ごぼう しめじ　きゅうり		こめ さとう		575 23.1
24 (金)	ごはん　牛乳　肉じゃが 野菜のおかか炒め　味付けのり	ぎゅうにく てんぷら かつおぶし	ぎゅうにゅう あじつけのり	いんげん にんじん	たまねぎ　こんにゃく キャベツ　もやし		こめ さとう	あぶら ごまあぶら	634 19.7
27 (月)	コッペパン　牛乳　スパゲティナポリタン りんごサラダ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ　エリンギ キャベツ　きゅうり りんご		コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	642 24.4
28 (火)	麦ごはん　牛乳　豆腐のそぼろ丼 切り干し大根の酢の物　あまなつ	とうふ　とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　きりぼしだいこん きゅうり　あまなつ		こめ　むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	679 28.9
29 (水)	**昭和の日**								
30 (木)	ごはん　牛乳　五目煮 さけフライ　ブロッコリーのおひたし	とりにく てんぷら さけフライ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ブロッコリー	ごぼう　こんにゃく		こめ さとう	あぶら	691 25.6

●毎月19日は『食育の日』です。19日が休日なので，17日に変更しています。

ご入学・ご進級 おめでとうございます

今年度も子どもたちに喜ばれるおいしい給食作りに取り組んでいきます。保護者の皆様の御協力，御支援をよろしくお願いいたします。



この献立表は毎月配布します。毎日の献立作りにお役立てください。

4月のこんだて

新入生の歓迎として，人気のメニューやデザート等を献立に入れています。



季節の献立として「たけのこごはん」を２３日に実施します。





季節の野菜・果物として，アスパラガス・新キャベツ・新たまねぎ・新じゃがいも・グレープフルーツを使用する予定です。

今月使用予定の地場産品



【佐世保産の食材】
精白米・牛乳・煮干し・たけのこ・ほうれん草

【長崎県産の食材】
きゅうり・ねぎ・だいこん・エリンギ・アスパラガス・ひじき・甘夏

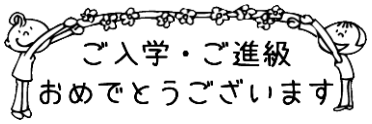
学校給食では，できる限り佐世保産・長崎県産の食材を使用するように努力しています。

※献立や使用する食材は時期や天候，価格などの状況によって変更することがありますので，ご了承ください。

平成 27 年 4 月 献立表　　佐世保市立Bブロック中学校

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	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
7 (火)	そぼろごはん(麦ごはん・ツナ・卵そぼろ)　牛乳 春雨汁	中華つくね ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ　はくさい しょうが　えだまめ		米　麦 春雨 砂糖		820 29.1
8 (水)	コッペパン　牛乳　ビーンズスープ ポテトミートソース　青りんごゼリー	鶏肉 ミックスビーンズ 合いびき肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	キャベツ　たまねぎ		コッペパン じゃがいも 砂糖　青りんごゼリー	油	767 26.8
9 (木)	ごはん　牛乳　豚汁 さばの塩焼き　ゆかりあえ　グレープフルーツ	豚肉 油揚げ　みそ さば塩焼	牛乳	にんじん ねぎ 赤じそ	ごぼう　だいこん こんにゃく　しょうが キャベツ　グレープフルーツ		米 じゃがいも		756 28.3
10 (金)	ごはん　牛乳　厚揚げと野菜のうま煮 ごま酢あえ　ふりかけ	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ　たけのこ もやし　きゅうり		米 里芋　砂糖 ふりかけ	油 ごま	825 29.6
13 (月)	黒砂糖パン　牛乳　豆のポタージュ ししゃもフライ　フレンチサラダ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 ししゃもフライ	にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ アスパラガス		黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油	825 32.7
14 (火)	ごはん　牛乳　かきたま汁 いわしのみぞれ煮　きんぴら	鶏肉 たまご かまぼこ　てんぷら	牛乳 いわしのみぞれ煮	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ　ごぼう こんにゃく		米 砂糖 でんぷん	油	777 31.3
15 (水)	米粉パン　牛乳　カうどん ひじきサラダ　オレンジ	鶏肉 かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	はくさい　たまねぎ キャベツ　とうもろこし オレンジ		米粉パン もちいなり うどん　砂糖	ごま油	767 30.9
16 (木)	麦ごはん　牛乳　ポークカレー フルーツカクテル	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　にんにく みかん　パイン 黄桃　りんご		米　麦 じゃがいも カクテルゼリー	油 カレールウ	895 22.7
17 (金)	ごはん　牛乳　マーボー豆腐 ひょっつるの酢の物　りんご	合いびき肉 豆腐	牛乳 ひょっつる	にんじん ねぎ	たまねぎ　エリンギ しょうが　きゅうり りんご		米 砂糖 でんぷん	油	844 32
20 (月)	パインパン　牛乳　ポテトとキャベツのスープ オムレツ　ほうれん草のソテー	鶏肉 オムレツ ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ　たまねぎ とうもろこし		パインパン じゃがいも	油	774 31.8
21 (火)	ごはん　牛乳　みそ汁 さんまの塩焼き　ごまあえ	厚揚げ さんま塩焼 みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	だいこん　たまねぎ はくさい		米 里芋	ごま	841 31
22 (水)	コッペパン　牛乳　焼きそば 大豆といりこの揚げ煮　オレンジ	豚肉 かまぼこ　てんぷら 大豆	牛乳 煮干し	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ もやし　オレンジ		コッペパン ちゃんぽんめん 砂糖　でんぷん	油 アーモンド	742 35.7
23 (木)	たけのこごはん　牛乳　野菜わん 肉しゅうまい　甘酢きゅうり　中のみ：ミニゼリー	鶏肉 豆腐　かまぼこ ポークシュウマイ	牛乳	にんじん	たけのこ　はくさい たまねぎ　ごぼう しめじ　きゅうり		米 砂糖 ぶどうゼリー		748 29
24 (金)	ごはん　牛乳　肉じゃが 野菜のおかか炒め　味付けのり	牛肉 てんぷら かつお節	牛乳 味付けのり	いんげん にんじん	たまねぎ　こんにゃく キャベツ　もやし		米 砂糖	油 ごま油	798 23.6
27 (月)	コッペパン　牛乳　スパゲティナポリタン りんごサラダ	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ　エリンギ キャベツ　きゅうり りんご		コッペパン スパゲティ 砂糖	油	768 28.5
28 (火)	麦ごはん　牛乳　豆腐のそぼろ丼 切り干し大根の酢の物　あまなつ	豆腐　鶏肉 たまご かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ　切り干し大根 きゅうり　あまなつ		米　麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	857 35.7
29 (水)	**昭　和　の　日**								
30 (木)	ごはん　牛乳　五目煮 さけフライ　ブロッコリーのおひたし	鶏肉 てんぷら さけフライ	牛乳 昆布	にんじん いんげん ブロッコリー	ごぼう　こんにゃく		米 砂糖	油	844 29.6

●毎月19日は『食育の日』です。19日が休日なので，17日に変更しています。



今年度も子どもたちに喜ばれるおいしい給食作りに取り組んでいきます。保護者の皆様の御協力，御支援をよろしくお願いいたします。



この献立表は毎月配布します。毎日の献立作りにお役立てください。



新入生の歓迎として，人気のメニューやデザート等を献立に入れています。



季節の献立として「たけのこごはん」を２３日に実施します。





季節の野菜・果物として，アスパラガス・新キャベツ・新たまねぎ・新じゃがいも・グレープフルーツを使用する予定です。



今月使用予定の地場産品

【佐世保産の食材】
精白米・牛乳・煮干し・たけのこ・ほうれん草

【長崎県産の食材】
きゅうり・ねぎ・だいこん・エリンギ・アスパラガス・ひじき・甘夏

学校給食では，できる限り佐世保産・長崎県産の食材を使用するように努力しています。

※献立や使用する食材は時期や天候，価格などの状況によって変更することがありますので，ご了承ください。