

平成27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	和加リー グラム
		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			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7	火		コッペパン	カレースパゲティ アスパラサラダ	合挽肉		アスパラガス ピーマン	しめじ きゅうり コーン	スパゲティ さとう カレーうどん	油	603 23.2	kcal g
8	水		ごはん	肉じゃが ごまあえ サンフルーツ	てんぷら 		ほうれん草 いんげん	こんにゃく キャベツ サンフルーツ	じゃがいも さとう	油 ごま	638 21.5	kcal g
9	木		パンパン	肉団子スープ ししゃも磯の香フライ ゆでブロッコリー	肉団子	ししゃもフライ 	ブロッコリー	はくさい コーン	マロニー	油	603 24.4	kcal g
10	金		たけのこ ごはん	すまし汁 厚焼き卵 おひたし	かまぼこ 豆腐 厚焼き卵 油揚げ	わかめ 		キャベツ もやし たけのこ	さとう	油	586 24.9	kcal g
13	月		ごはん	鶏ごぼう汁 さばのしょうが煮 茎わかめの酢の物	さばのしょうが煮 厚揚げ	茎わかめ 	ほうれん草	ごぼう こんにゃく しいたけ きゅうり	さとう	ごま	679 28.1	kcal g
14	火		コッペパン	コンソメスープ ポテトミートソース	ミックスビーンズ ベーコン 合挽肉		トマト	キャベツ	じゃがいも さとう	油	614 21.7	kcal g
15	水		ごはん	鶏家(ター)豆腐 中華風和え物 オレンジ	豆腐 錦糸卵 		チンゲン菜	しょうが きゅうり オレンジ エリンギ	かたくり粉 さとう	油 ごま油	642 27.4	kcal g
16	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	683 17.7	kcal g
17	金		ごはん	春雨汁 焼き肉	かまぼこ 米みそ		小松菜 ピーマン	キャベツ もやし しょうが	春雨 さとう	油	617 22.7	kcal g
20	月		ごはん	みそ汁 魚フライ 塩もみきゅうり ぶどうゼリー	豆腐 麦みそ シラ(魚)	わかめ 		なす えのきたけ きゅうり	さといも ゼリー 小麦粉 パン粉	油	664 26.2	kcal g
21	火		コッペパン	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	めん さとう かたくり粉	油	598 27.8	kcal g
22	水		ごはん	五目煮 あじの塩焼き ゆかりあえ	あじの塩焼き ちくわ		いんげん	こんにゃく ごぼう はくさい	さといも さとう	油	659 29.3	kcal g
23	木		米粉パン	豆のポタージュ ウインナー 春キャベツのサラダ	豆ペースト ウインナー		赤ピーマン	コーン 春キャベツ	ポタージュパ さとう じゃがいも	油	610 25.7	kcal g
24	金		麦ごはん	親子どんぶり 切干大根の酢の物 バナナ	鶏卵 高野豆腐 かまぼこ		葉ねぎ	切干大根 きゅうり しいたけ バナナ	かたくり粉 さとう	油	660 24.2	kcal g
27	月		ごはん	厚揚げと野菜のうま煮 しらす干し入りソテー	厚揚げ うすらの卵 てんぷら	しらす干し 	いんげん	キャベツ しめじ れんこん	さといも さとう	油	688 28.2	kcal g
28	火		黒砂糖パン	きつねうどん ごまドレッシングあえ	油揚げ かまぼこ	わかめ 	ブロッコリー 葉ねぎ	ごぼう もやし	めん さとう	ごま油 ごま	587 22.9	kcal g
30	木		食パン	ミネストローネ チーズポテト オレンジ	ベーコン 	チーズ 	トマト パセリ	しめじ キャベツ オレンジ	じゃがいも マカロニ	油	611 23.9	kcal g
小学校中学年基準											640 24.0	kcal g

【今月の献立について】

- 7日(火)・・・旬の野菜「アスパラガス」を使ったサラダです。
 8日(水)・・・旬の果物「サンフルーツ」です。
 10日(金)・・・旬の野菜を使った「たけのこごはん」です。
 16日(木)・・・1年生の給食開始、ポークカレーです。
 20日(月)・・・手作りの魚フライです。「ぶどうゼリー」をつけています。
 23日(木)・・・旬の野菜「春キャベツ」を使ったサラダです。



今月の食材

● 佐世保産の食材

パセリ、たけのこ、ほうれん草、なす
ブロッコリー、アスパラガス

● 長崎県産の食材

きゅうり、しいたけ、だいこん、しょうが、
えのきたけ、サンフルーツ、葉ねぎ

※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	和加リー グラム
		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			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7	火		コッペパン	カレースパゲティ アスパラサラダ	合挽肉		アスパラガス ピーマン	しめじ きゅうり コーン	スパゲティ さとう カレールウ	油	758 28.9	kcal g
8	水		ごはん	肉じゃが ごまあえ はちみつレモンゼリー	てんぷら 		ほうれん草 いんげん	こんにゃく キャベツ サンフルーツ	じゃがいも さとう	油 ごま	892 26.0	kcal g
9	木		パン	肉団子スープ ししゃも磯の香フライ ゆでブロッコリー	肉団子		ブロッコリー	はくさい コーン	マロニー	油	837 32.8	kcal g
10	金		たけのこ ごはん	すまし汁 厚焼き卵 おひたし	かまぼこ 豆腐 厚焼き卵 油揚げ		わかめ	キャベツ もやし たけのこ	さとう	油	721 29.6	kcal g
13	月		ごはん	鶏ごぼう汁 さばのしょうが煮 茎わかめの酢の物	さばのしょうが煮 厚揚げ		茎わかめ	ほうれん草	ごぼう こんにゃく しいたけ きゅうり	さとう ごま	876 35.6	kcal g
14	火		コッペパン	コンソメスープ ポテトミートソース	ミックスビーンズ ベーコン 合挽肉		トマト	キャベツ	じゃがいも さとう	油	772 26.6	kcal g
15	水		ごはん	鶏家(ター)豆腐 中華風和え物 オレンジ	豆腐 錦糸卵 		チンゲン菜	しょうが きゅうり オレンジ エリンギ	かたくり粉 さとう	油 ごま油	808 33.7	kcal g
16	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 さとう	油	869 21.5	kcal g
17	金		ごはん	春雨汁 焼肉	かまぼこ 米みそ		小松菜 ピーマン	キャベツ もやし しょうが	春雨 さとう	油	780 27.8	kcal g
20	月		ごはん	みそ汁 魚フライ 塩もみきゅうり グレープフルーツ	豆腐 麦みそ シイラ(魚)		わかめ	なす えのきたけ きゅうり グレープフルーツ	さといも 小麦粉 パン粉	油	826 32.2	kcal g
21	火		コッペパン	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	めん さとう かたくり粉	油	748 34.1	kcal g
22	水		ごはん	五目煮 あじの塩焼き ゆかりあえ	あじの塩焼き ちくわ		いんげん	こんにゃく ごぼう はくさい	さといも さとう	油	870 36.6	kcal g
23	木		米粉パン	豆のポタージュ ウインナー 春キャベツのサラダ	豆ペースト ウインナー		赤ピーマン	コーン 春キャベツ	ポタージュ さとう じゃがいも	油	749 31.2	kcal g
24	金		麦ごはん	親子どんぶり 切干大根の酢の物 バナナ	鶏卵 高野豆腐 かまぼこ		葉ねぎ	切干大根 きゅうり しいたけ バナナ	かたくり粉 さとう	油	816 29.5	kcal g
27	月		ごはん	厚揚げと野菜のうま煮 しらす干し入りソテー	厚揚げ うすらの卵 てんぷら		しらす干し いんげん	キャベツ しめじ れんこん	さといも さとう	油	880 35.3	kcal g
28	火		黒砂糖パン	きつねうどん ごまドレッシングあえ	油揚げ かまぼこ		わかめ	ブロッコリー 葉ねぎ	めん さとう	ごま油 ごま	728 27.9	kcal g
30	木		食パン	ミネストローネ チーズポテト オレンジ	ベーコン		チーズ	トマト パセリ	しめじ キャベツ オレンジ	油 マカロニ	712 27.6	kcal g
中学生基準											820 30.0	kcal g

【今月の献立について】

- 7日(火)・・・旬の野菜「アスパラガス」を使ったサラダです。
 8日(水)・・・はちみつレモンゼリーをつけています。
 10日(金)・・・旬の野菜を使った「たけのこごはん」です。
 20日(月)・・・手作りの魚フライです。
 23日(木)・・・旬の野菜「春キャベツ」を使ったサラダです。



今月の食材

● 佐世保産の食材

パセリ、たけのこ、ほうれん草、なす
ブロッコリー、アスパラガス

● 長崎県産の食材

きゅうり、しいたけ、だいこん、しょうが、
えのきたけ、葉ねぎ

※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。