



# 平成27年5月 きゅうしょくこんだてひょう

佐世保市立B7ブロック小学校

日付 曜日	こんだてめい		おもな はたらきとざいりょうめい							エネルギー たんぱく質
			からだをつくる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる			
1 (金)	グリーンピースごはん すましじる きんぴら	ぎゅうにゅう さばのしおやき かしわもち	とうふ 赤かまぼこ ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう さばのしおやき ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	グリーンピース えのきたけ ごぼう	たまねぎ こんにゃく はくさい	こめ さとう かしわもち	あぶら	659 27.7
7 (木)	むぎごはん ちゅうかに おひたし	ぎゅうにゅう あつやきたまご	けいにく あつあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう さばのしおやき ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく はくさい	こめ むぎ じゃがいも さとう	こめ さとう	こまあぶら	664 25.3
8 (金)	ごはん みそじる アスパラのごまあえ	ぎゅうにゅう きびなごフライ	あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きびなごフライ	にんじん アスパラ	たまねぎ きゅうり なす	こめ じゃがいも	こめ じゃがいも	こま	600 20.2
11 (月)	コッペパン カレービーンズ アイコトマト	ぎゅうにゅう ひじきサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん アイコトマト	たまねぎ きゅうり グリーンピース コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	612 26.7	
12 (火)	ごはん わかめスープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ホイコーロー	タチウオボール とうふ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こら	えのきたけ たまねぎ キャベツ しょうが おろしにんにく グレープフルーツ	こめ さとう でんぷん	あぶら	628 27.9	
13 (水)	くろざとうパン ラビオリスープ さかなのレモンソースあえ	ぎゅうにゅう かおりあえ	けいにく ラビオリ シイラ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト(缶)	たまねぎ コーン レモン キャベツ	パン さとう	あぶら	605 31.4	
14 (木)	ちゅうかおこわ はるさめじる あますあえ	ぎゅうにゅう えびしゅうまい ミニゼリー	やきぶた ぶたにく えびしゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ ふりかけ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし	こめ もちごめ さとう はるさめ	あぶら みかんゼリー	629 21.0	
15 (金)	むぎごはん おやこどん きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう	たまご けいにく 赤かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ 生しいたけ きゅうり きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう でんぷん		612 23.9	
18 (月)	みかんパン まめのポタージュ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう おさかなコロッケ	けいにく 白いんげん おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう わかめ ふりかけ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	628 26.4	
19 (火)	ごはん じゃがいものそぼろに わかめときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう あまなつ ふりかけ	けいひきにく てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ ふりかけ	にんじん	たまねぎ きゅうり こんにゃく あまなつ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	632 21.7	
20 (水)	コッペパン わふうスパゲティ	ぎゅうにゅう カラフルサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう 赤ピーマン	たまねぎ しめじ コーン エだまめ	パン スパゲティ さとう	あぶら	632 26.0	
21 (木)	ごはん ピピンバ(にく, ナムル, たまご) こうやどうふのスープ	ぎゅうにゅう れいとうおうとう	ぎゅうにく こめみそ たまご こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが もやし たまねぎ れいとうおうとう	こめ さとう	あぶら こまあぶら こま	648 23.0	
22 (金)	ごはん あつあげとやさいのうまに さんまのみぞれに	ぎゅうにゅう しおもみきゅうり	けいにく あつあげ さんまのみぞれに	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ ごぼう きゅうり	こめ さとう	あぶら	661 25.0	
25 (月)	しょうパン とうもろこしのスープ まめコロッケ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう いちごジャム	まめコロッケ けいにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい ブロッコリー	コーン たまねぎ クリームコーン キャベツ	パン でんぷん さとう いちごジャム	あぶら	658 22.9	
26 (火)	ごはん マーボーどうふ くきわかめのすのもの	ぎゅうにゅう オレンジ	あいびきにく とうふ 赤みそ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが エリンギ きゅうり オレンジ	こめ でんぷん さとう	こまあぶら あぶら	673 25.4	
27 (水)	コッペパン ごもくうどん 一食ごさかな	ぎゅうにゅう こまつなサラダ	けいにく 赤かまぼこ あぶらあげ サラダチキン	ぎゅうにゅう ごさかな	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ レモン きゅうり	パン うどん	あぶら	604 30.3	
28 (木)	むぎごはん チキンカレー れいとうみかん	ぎゅうにゅう コールスローサラダ	けいにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ おろしにんにく りんごピューレ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	658 18.4	
29 (金)	ごはん しらたまじる うらかみそぼろ	ぎゅうにゅう いわしのうめに	けいにく 赤かまぼこ いわしのうめに ぶたにく	ぎゅうにゅう てんぷら	にんじん ほうれんそう いんげん	はくさい こんにゃく ごぼう もやし	こめ しらたま さとう	あぶら	659 24.6	

## 5月は、長崎県産「春じゃが」がおいしいです。

長崎では、春と秋2回、じゃがいもがとれます。

今は、春じゃがの季節です。

じゃがいもの年間生産量は

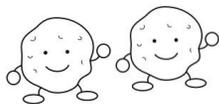
北海道に次いで長崎県は

第2位ですが、春じゃがの

生産量は長崎県が日本一です。

じゃがいもは、でんぷんだけでなく、食物せんいやビタミンCも多い食べ物です。ビタミンCは、みかんとおなじくらいふくまれています。

ビタミンCは、肌にはりとつやを与えるという美肌効果や免疫力を高めてかぜやがんを予防する効果が期待できます。



## 5月1日(金) はこどもの日の行事食です。

グリーンピースごはんとかしわもちでお祝いします。

グリーンピースは4月、5月が旬で、給食では1年に1回、

生のグリーンピースを使ってグリーンピースごはんをします。

グリーンピースはビタミンCや食物せんいが多い食べ物です。

グリーンピースで季節を感じてください。

グリーンピースは長崎県産です。



<5月の佐世保産品> \*予定です。  
米、牛乳、パセリ、なす、シイラ、冷凍みかん  
ほうれんそう

<5月の長崎県産品>  
じゃがいも、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ねぎ、大根、  
アスパラ、えのきたけ、生しいたけ、あまなつ





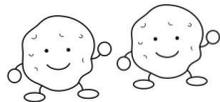
# 平成27年5月 学校給食献立表

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						栄養価	
		体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる		エネルギー	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (金)	グリーンピースごはん すまし汁 きんぴら	牛乳 豆腐 豚肉 赤かまぼこ てんぷら さばの塩焼き	牛乳 さばの塩焼き	にんじん ねぎ いんげん	グリーンピース たまねぎ えのきたけ ごぼう	米 砂糖 かしわもち	油	788	31.4
7 (木)	麦ごはん 中華煮 おひたし	牛乳 鶏肉 厚揚げ 厚焼き卵	牛乳 さばの塩焼き	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ こんにゃく はくさい	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま油	836	30.3
8 (金)	ごはん みそ汁 アスパラのごまあえ しそ味ひじき	牛乳 油あげ みそ	牛乳 きびなごフライ しそ味ひじき	にんじん アスパラ	たまねぎ きゅうり なす	米 じゃがいも	ごま	782	25.0
11 (月)	コッペパン カレービーンズ アイコトマト	牛乳 豚肉 だいず	牛乳 ひじき	にんじん アイコトマト	たまねぎ きゅうり	グリーンピース コーン パン じゃがいも 砂糖	油	768	32.9
12 (火)	ごはん わかめスープ グレープフルーツ	牛乳 タチウオホール 豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん ニラ	えのきたけ たまねぎ キャベツ しょうが おろしにんにく グレープフルーツ	米 砂糖 でんぷん	油	778	33.0
13 (水)	黒砂糖パン ラビオリスープ 魚のレモンソースあえ 棒チーズ	牛乳 鶏肉 ラビオリ シイラ	牛乳 チーズ	にんじん トマト(缶)	たまねぎ コーン レモン キャベツ	パン 砂糖	油	825	42.2
14 (木)	中華おこわ はるさめ汁 甘酢あえ	牛乳 焼き豚 豚肉 えびしゅうまい	牛乳 えびしゅうまい	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ もやし	米 もち米 砂糖 はるさめ みかんゼリー	油	754	25.4
15 (金)	麦ごはん 親子どん 切り干し大根のすのもの	牛乳 卵 鶏肉 赤かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 生しいたけ きゅうり 切り干し大根	米 麦 砂糖 でんぷん		783	30.5
18 (月)	みかんパン 豆のポターージュ フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん お魚コロッケ	牛乳 わかめ ふりかけ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	油	808	33.6
19 (火)	ごはん じゃがいものそぼろ煮 わかめときゅうりの酢の物	牛乳 鶏ひき肉 てんぷら	牛乳 わかめ ふりかけ	にんじん	たまねぎ きゅうり こんにゃく あまなつ	米 じゃがいも 砂糖	油	806	26.4
20 (水)	コッペパン 和風スパゲティ	牛乳 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう 赤ピーマン	たまねぎ しめじ コーン エリンギ キャベツ えだ豆	パン スパゲティ 砂糖	油	860	35.4
21 (木)	ごはん ピピンバ(にん、ナムル、卵) 高野豆腐のスープ 冷凍黄桃	牛乳 牛肉 米みそ 卵 高野豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう 小松菜	しょうが もやし たまねぎ 冷凍黄桃	米 砂糖	油 ごま油 ごま	811	27.8
22 (金)	ごはん 厚揚げとやさいのうま煮 さんまのみぞれ煮	牛乳 鶏肉 厚揚げ さんまのみぞれ煮	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ごぼう たまねぎ きゅうり	米 砂糖	油	818	29.3
25 (月)	食パン とうもろこしのスープ 豆コロッケ ブロッコリーサラダ	牛乳 豆コロッケ 鶏肉	牛乳	にんじん ちんげんさい ブロッコリー	コーン たまねぎ クリームコーン キャベツ	パン でんぷん 砂糖 いちごジャム	油	820	27.9
26 (火)	ごはん マーボー豆腐 莖わかめのすのもの	牛乳 あいびきにん 豆腐 赤みそ 卵	牛乳 莖わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが エリンギ きゅうり オレシ	米 でんぷん 砂糖	ごま油 油	850	30.9
27 (水)	コッペパン 五目うどん 一食ごさかな	牛乳 鶏肉 赤かまぼこ 油あげ サラダチキン	牛乳 ごさかな	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ キャベツ レモン きゅうり	パン うどん チョコジャム	油	779	35.9
28 (木)	麦ごはん チキンカレー 冷凍みかん	牛乳 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ おろしにんにく りんごピューレ	グリーンピース 冷凍みかん 米 麦 じゃがいも	油	832	22.1
29 (金)	ごはん 白玉汁 浦上そぼろ	牛乳 鶏肉 赤かまぼこ いわしの梅煮 豚肉てんぷら	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	はくさい こんにゃく ごぼう もやし	米 白玉 砂糖	油	829	29.9

## 5月は、長崎県産「春じゃが」がおいしいです。

長崎では、春と秋2回、じゃがいもがとれます。  
今は、春じゃがの季節です。  
じゃがいもの年間生産量は  
北海道に次いで長崎県は  
第2位ですが、春じゃがの  
生産量は長崎県が日本一です。



じゃがいもは、でんぷんだけでなく、食物せんいや  
ビタミンCも多い食べ物です。ビタミンCは、みかん  
とおなじくらいふくまれています。

ビタミンCは、肌にはりとつやを与えるという美肌  
効果や免疫力を高めてかぜやがんを予防する効果が期  
待できます。

## 5月1日(金) はこどもの日の行事食です。

グリーンピースごはんとかしわもちでお祝いします。  
グリーンピースは4月、5月が旬で、給食では1年に1回、  
生のグリーンピースを使ってグリーンピースごはんをします。  
グリーンピースはビタミンCや食物せんいが多い食べ物です。  
グリーンピースで季節を感じてください。



<5月の佐世保産品> \*予定です。  
米、牛乳、パセリ、なす、シイラ、冷凍みかん  
ほうれんそう

<5月の長崎県産品>  
じゃがいも、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ねぎ、大根、  
アスパラ、えのきたけ、生しいたけ、あまなつ

