平成 27 年　5 月　　学校給食予定献立表(B)

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						だし等	栄養価
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質
1 (金)	牛乳　はちみつﾊﾟﾝ　スープスパゲティ ﾂﾅｻﾗﾀﾞ　青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　あまなつ	鶏肉 ツナ缶 ﾍﾞｰｺﾝ（卵乳なし）	牛乳	にんじん　パセリ	あまなつ　キャベツ たまねぎ　きゅうり しめじ　レモン	ﾊﾁﾐﾂﾊﾟﾝ スパゲティ	油		815 33.9
8 (金)	牛乳　コッペﾊﾟﾝ　マロニースープ ｺｰﾝｼｭｰﾏｲ　にんにくの芽の炒め物　かしわもち	ｺｰﾝｼｭｳﾏｲ 鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん　赤ピーマン	はくさい　キャベツ たまねぎ　にんにくの芽 もやし	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ かしわもち マロニー 砂糖	油 ごま油		780 29.8
11 (月)	牛乳　ごはん　豆腐の中華煮　厚焼卵 もやしのナムル	豆腐 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ 厚焼卵	牛乳	にんじん　ほうれん草 さやいんげん	たまねぎ　もやし しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		789 28
12 (火)	牛乳　ごはん　筑前煮　あじ開きフライ 温野菜	鶏肉 厚揚げ あじ	牛乳	ブロッコリー　にんじん さやいんげん	こんにゃく　ごぼう れんこん　しいたけ	こめ 里芋 砂糖	油	煮干し	868 32.8
13 (水)	牛乳　米粉パン　ｶﾚｰﾋﾞｰﾝｽﾞ フレンチサラダ　シュークリーム	豚肉 大豆 ﾍﾞｰｺﾝ（卵乳なし）	牛乳	にんじん　赤ピーマン	キャベツ　たまねぎ きゅうり　グリンピース	米粉パン じゃがいも ひよこ豆・インゲン豆 砂糖	油 ｵﾘｰﾌﾞ油		837 32.4
14 (木)	牛乳　グリンピースごはん　野菜わん 高野豆腐の卵とじ煮　バナナ	かまぼこ 鶏肉 卵 ちくわ 高野豆腐	牛乳	にんじん　葉ねぎ さやいんげん	バナナ　たまねぎ はくさい　グリンピース ごぼう　しめじ しいたけ	こめ 砂糖		煮干し 出し昆布	786 34
15 (金)	牛乳　ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ　ポテトポタージュ メンチカツ　ゆでキャベツ　一食ソース	メンチカツ	牛乳	にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ きゅうり	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ じゃがいも	油 生クリーム バター		870 29.3
18 (月)	牛乳　ごはん　豚汁　さんま梅煮 ごまあえ	さんま梅煮 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳	さやいんげん　にんじん こまつな	キャベツ　こんにゃく ごぼう　だいこん しょうが	こめ 里芋 砂糖	白ごま	煮干し	848 31.3
19 (火)	牛乳　ごはん　春雨汁 さわらの天ぷら　酢みそあえ	さわら天ぷら 豆腐 えび入り団子 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん　葉ねぎ	キャベツ　たまねぎ きゅうり　えのきたけ	こめ 春雨 砂糖	油	煮干し 出し昆布	793 27.4
20 (水)	牛乳　食パン　ミネストローネ チーズポテト　ｱｲｺﾄﾏﾄ　ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ（卵乳なし）	牛乳 チーズ	ｱｲｺﾄﾏﾄ　トマト にんじん　パセリ	たまねぎ　しめじ セロリー	食パン じゃがいも ｼﾞｬﾑ ひよこ豆・インゲン豆	バター ｵﾘｰﾌﾞ油		822 30.8
21 (木)	牛乳　(麦ごはん) ポークカレー ごぼうサラダ　一食ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ キャベツ　ごぼう きゅうり　りんごピューレ	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		874 22.7
22 (金)	牛乳　黒砂糖パン　タイピーエン 野菜のオイスター炒め　棒ﾁｰｽﾞ	うずら卵 豚肉	牛乳 棒チーズ	ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ　にんじん 赤ピーマン	キャベツ　もやし ﾔﾝｸﾞｺｰﾝ　ごぼう きくらげ	黒砂糖ﾊﾟﾝ 春雨	油 ごま油	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	778 31.5
25 (月)	牛乳　ごはん　とりごぼう汁 さばの塩焼き　野菜のじゃこ炒め	さば 鶏肉　かつお節 かまぼこ 厚揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん　ほうれん草 葉ねぎ	もやし　こんにゃく ごぼう	こめ	白ごま 油	煮干し	757 34.5
26 (火)	牛乳　ごはん　じゃがいものそぼろ煮 ししゃものフライ　ごま酢あえ	厚揚げ 合びき肉 てんぷら	牛乳 ししゃも	にんじん	たまねぎ　こんにゃく きゅうり　キャベツ えだまめ	こめ じゃがいも 砂糖	油 白ごま		874 33.7
27 (水)	牛乳　パインパン　コンソメスープ ペンネのミートソース　オレンジ	合びき肉 ウインナー	牛乳	にんじん　トマト パセリ	オレンジ　たまねぎ コーン　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ じゃがいも ひよこ豆・インゲン豆 マカロニ・ペン			781 30.6
28 (木)	牛乳　麦入りゆかりごはん　わかめうどん ちくわのカレー揚げ　アーモンドあえ	ちくわ かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	こまつな　にんじん 葉ねぎ	たまねぎ　もやし	こめ うどん 麦　砂糖 小麦粉	油 アーモンド	鯖けずり節 出し昆布	813 23
29 (金)	牛乳　コッペパン　千切り野菜のスープ ﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚﾂ　ハッシュドﾋﾞｰﾌ　冷凍ﾊﾟｲﾝ	オムレツ 牛肉 ﾍﾞｰｺﾝ（卵乳なし）	牛乳	にんじん	キャベツ　たまねぎ 冷凍パイン　コーン セロリー　しめじ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 砂糖			810 30.4
									基準値
									820kcal
									30ｇ

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは英語で「ブレックファスト（Breakfast）」と言います。
これは「断食（fast）」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。



朝起きたとき、体はエネルギー不足の状態です。

もし朝ごはんを食べずに登校すると、お昼の給食までの長い時間、体の「断食」が続いてしまいます。物事を考えるための脳も働かず、体を動かす力もわきません。





朝ごはんは、エネルギー源の補給だけではなく、体に朝がきたことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくる上でも、大切な役割をはたしています。

しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！



今月の佐世保産（予定）

米　牛乳　煮干し　パセリ　きゅうり

今月の長崎県産（予定）

きゅうり　大根　えのきたけ　生しいたけ
エリンギ　ネギ　しらす干し　ひじき
キャベツ　甘夏　グリンピース