

平成28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 たんぱく質	初加測 グラム
		牛乳	主食	お か す	(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「補け」になる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	米粉パン	スープパゲティ だいこんサラダ	ツナ		小松菜	コーン レモン だいこん	スパゲティ さとう		610 26.5	kcal g	
2	水	ちらしずし	すまし汁 あじの塩焼き かおりあえ ひなあられ	あじの塩焼き 豆腐 錦糸卵 かまぼこ	わかめ		ごぼう しいたけ 切り干し大根 きゅうり	ひなあられ さとう		566 24.7	kcal g	
3	木	コッパン	ビーンズスープ ポテトミートソース	手亡豆		ピーマン トマト	キャベツ コーン 	じゃがいも さとう		664 24.8	kcal g	
4	金	ごはん	ジージャー豆腐 中華風和え物 りんご	てんぷら 豆腐		ほうれん草	エリンギ しょうが きゅうり りんご	春雨 さとう かたくり粉		650 26.8	kcal g	
7	月	麦ごはん	カツカレー 塩もみ野菜	ローストンカツ			りんごピューレ はくさい	じゃがいも 加-ル		704 21.3	kcal g	
8	火	はちみつパン	きつねうどん アーモンド和え	かまぼこ 油揚げ		葉ねぎ 小松菜	ごぼう もやし	めん さとう		600 24.6	kcal g	
9	水	ごはん	みそ汁 さんまかぼすレモン煮 甘酢キャベツ	さんまかぼすレモン煮 厚揚げ 麦みそ		葉ねぎ	キャベツ だいこん	さといも さとう		671 23.7	kcal g	
10	木	コッパン	レタスと卵のスープ ししゃもフライ チンゲン菜のソテー	鶏卵	ししゃも	チンゲン菜	レタス コーン もやし	かたくり粉 マカロニ		594 24.8	kcal g	
11	金	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 いそびたし いちご	合挽肉 てんぷら	のり	ほうれん草 いんげん	こんにゃく だいこん いちご	じゃがいも さとう		622 20.7	kcal g	
14	月	赤飯	野菜わん さばフライ 塩もみきゅうり 米粉のカップケーキ	さばフライ 小豆 油揚げ		小松菜	だいこん はくさい きゅうり	カップケーキ 	黒ごま 油	667 23.6	kcal g	
15	火	バインパン	ちゃんぽん りんかけ大豆	かまぼこ てんぷら		葉ねぎ	キャベツ もやし 	かたくり粉 さとう めん		640 28.2	kcal g	
16	水	ごはん	厚揚げと野菜のうま煮 酢みそあえ しらぬい(みかん)	厚揚げ ちくわ	わかめ	いんげん	ごぼう れんこん しらたき しらぬい きゅうり	さといも さとう		692 25.0	kcal g	
17	木	食パン	白菜のクリーム煮 しらす干し入りソテー いちごジャム	ミニウインナー	しらす干し	ほうれん草	はくさい キャベツ 	じゃがいも 小麦粉 ジャム	マーガリン	635 22.6	kcal g	
18	金	ごはん	ひよつつの吸い物 厚焼き卵 浦上そぼろ	厚焼き卵 かまぼこ	ひよつつ	根深ねぎ いんげん	えのきたけ はくさい ごぼう もやし	さとう ごま 油		596 22.4	kcal g	
22	火	コッパン	ポークビーンズ 昆布サラダ 角チーズ	ミックスビーンズ	チーズ 昆布	トマト	ピーツ キャベツ きゅうり	じゃがいも さとう		616 25.4	kcal g	
23	水	麦ごはん	中華丼 ブロッコリーのおひたし バナナ	うすらの卵 てんぷら		ブロッコリー	はくさい しいたけ もやし コーン バナナ	さとう かたくり粉		641 23.2	kcal g	
小学校中学年基準										640	kcal g	

【今月の献立について】



2日(水)・・・「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。

11日(金)・・・吉井町でとれた「いちご」を出します。



14日(月)・・・卒業のお祝いで「赤飯」を実施します。
デザートに「米粉のカップケーキ」をつけています。

17日(木)・・・卒業式のため、給食はありません。

今月の食材

● 佐世保産の食材

キャベツ、きゅうり、根深ねぎ、だいこん、レタス、
ブロッコリー、いちご、

● 長崎県産の食材

にんじん、はくさい、えのきたけ、切り干し大根、
しいたけ、エリンギ、しらぬい

※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28年3月分学校給食献立予定表

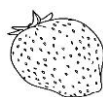
佐世保市立Cブロック中学校

日	曜	こ ん だ て め い			た ら き						エネルギー たんぱく質	初効期 グラム	
		牛乳	主食	お か す	(赤) おもに体をつくる			もに体の調子を整える		(黄) おもに「補け」になる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	米粉パン	スープパグティ だいこんサラダ	ツナ 		小松菜 	コーン レモン だいこん 	スパゲティ さとう 	油	806 34.7	kcal g		
2	水	ちらしずし	すまし汁 あじの塩焼き かおりあえ ひなあられ	あじの塩焼き 豆腐 錦糸卵 かまぼこ 	わかめ 		ごぼう しいたけ 切り干し大根 きゅうり 	ひなあられ さとう 	油	718 30.6	kcal g		
3	木	コッパン	ビーンズスープ ポテトミートソース	手亡豆 		ピーマン トマト 	キャベツ コーン 	じゃがいも さとう 	油	822 30.1	kcal g		
4	金	ごはん	ジージャー豆腐 中華風和え物 りんご	てんぷら 豆腐 		ほうれん草 	エリンギ しょうが きゅうり りんご 	春雨 さとう かたくり粉 	油 ごま油	820 33.0	kcal g		
7	月	麦ごはん	カツカレー 塩もみ野菜	ローストンカツ 			りんごピューレ はくさい 	じゃがいも かたくり粉 	油	893 25.7	kcal g		
8	火	はちみつパン	きつねうどん アーモンド和え	かまぼこ 油揚げ 		葉ねぎ 小松菜 	ごぼう もやし 	めん さとう 	油	791 31.4	kcal g		
9	水	ごはん	みそ汁 さんまかぼすレモン煮 甘酢キャベツ	さんまかぼすレモン煮 厚揚げ 麦みそ 		葉ねぎ 	キャベツ だいこん 	さといも さとう 	油	845 28.6	kcal g		
10	木	コッパン	レタスと卵のスープ ししゃもフライ チンゲン菜のソテー	鶏卵 	ししゃも 	チンゲン菜 	レタス コーン もやし 	かたくり粉 マカロニ 	油	751 31.2	kcal g		
11	金	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 いそびたし いちご	合挽肉 てんぷら 	のり 	ほうれん草 いんげん 	こんにゃく だいこん いちご 	じゃがいも さとう 	油	786 25.0	kcal g		
14	月	赤飯	野菜わん さばフライ 塩もみきゅうり 米粉のカップケーキ	さばフライ 小豆 油揚げ 		小松菜 	だいこん はくさい きゅうり 	カップケーキ 油 	黒ごま油	792 26.0	kcal g		
15	火	パインパン	ちゃんぽん りんかけ大豆	かまぼこ てんぷら 大豆 		葉ねぎ 	キャベツ もやし 	かたくり粉 さとう めん 	油	868 36.5	kcal g		
16	水	ごはん	厚揚げと野菜のうま煮 酢みそあえ しらぬい(みかん)	厚揚げ ちくわ 米みそ 	わかめ 	いんげん 	ごぼう れんこん しらたき しらぬい きゅうり 	さといも さとう 	油	871 30.6	kcal g		
17	木	食パン	白菜のクリーム煮 しらす干し入りソテー いちごジャム	ミニウインナー 	しらす干し 	ほうれん草 	はくさい キャベツ 	じゃがいも 小麦粉 ジャム 	マーガリン 油	773 27.5	kcal g		
18	金	ごはん	ひよつづの吸い物 厚焼き卵 浦上そば	厚焼き卵 かまぼこ 豆腐 	ひよつづ 	根深ねぎ いんげん 	えのきたけ はくさい ごぼう もやし 	さとう ごま油 	油	730 26.1	kcal g		
22	火	コッパン	ポークビーンズ 昆布サラダ 角チーズ	ミックスピーズ 	チーズ 昆布 	トマト 	ビーツ キャベツ きゅうり 	じゃがいも さとう 	油	749 30.5	kcal g		
23	水	麦ごはん	中華丼 ブロッコリーのおひたし バナナ	うずらの卵 てんぷら かまぼこ 		ブロッコリー 	はくさい しいたけ もやし コーン バナナ 	さとう かたくり粉 	油	793 28.0	kcal g		
中学生基準										820 30.0	kcal g		

【今月の献立について】



- 2日(水)・・・「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。
- 7日(月)・・・高校入試にカツ(勝つ)ように、カツカレーにしました。
- 11日(金)・・・吉井町でとれた「いちご」を出します。
- 14日(月)・・・卒業のお祝いで「赤飯」を実施します。
デザートに「米粉のカップケーキ」をつけています。
- 15日(火)・・・卒業式のため、給食はありません。



今月の食材

- 佐世保産の食材
キャベツ、きゅうり、根深ねぎ、だいこん、レタス、ブロッコリー、いちご、
- 長崎県産の食材
にんじん、はくさい、えのきたけ、切り干し大根、しいたけ、エリンギ、しらぬい

※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。