

平成28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	初加り 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	木	コッペパン	カレーうどん フレンチサラダ	てんぷら かまぼこ		小松菜	ごぼう キャベツ きゅうり	カレールウ さとう	油 めん	611 23.9	kcal g	
8	金	わかめ 入り 麦ごはん	すまし汁 ししゃもフライ れんこんのきんぴら	豆腐 赤かまぼこ	ししゃも わかめ	葉ねぎ	れんこん こんにゃく はくさい しいたけ	さとう	油	607 21.3	kcal g	
11	月	ごはん	肉みそおでん ごまあえ 甘夏	合挽肉 米みそ 厚揚げ てんぷら		ほうれん草 いんげん	もやし 甘夏 こんにゃく だいこん	さといも さとう	ごま 油	644 24.0	kcal g	
12	火	コッペパン	五目ビーフン オムレツ 塩もみきゅうり	オムレツ てんぷら			キャベツ もやし きゅうり	ビーフン	油	598 27.9	kcal g	
13	水	たけのこ ごはん	野菜わん さけ塩焼き 甘酢あえ	さけ塩焼き 油揚げ		小松菜	たけのこ はくさい だいこん	さといも さとう	油	578 29.8	kcal g	
14	木	食パン	クリームシチュー ほうれん草のソテー りんごジャム	手亡豆		ほうれん草	コーン キャベツ	じゃがいも ジャム ポタージュ	油	653 25.3	kcal g	
15	金	ごはん	中華スープ 酢豚	トピオオ団子	わかめ	ピーマン	はくさい えのきたけ しょうが	かたくり粉 さとう	油 ごま	672 29.2	kcal g	
18	月	ごはん	チキンカレー フルーツポンチ				みかん パイン 黄桃	じゃがいも カレー	油	680 17.9	kcal g	
19	火	米粉パン	スパゲティナポリタン 春野菜のサラダ ぶどうゼリー			アスパラガス	なす しめじ コーン 春キャベツ	スパゲティ さとう	油 ゼリー	616 24.4	kcal g	
20	水	ごはん	マーボー豆腐 荳わかめの酢の物	合挽肉 豆腐 赤みそ	荳わかめ	にら	きゅうり しょうが	かたくり粉 さとう	ごま油 油	627 25.4	kcal g	
21	木	食パン	コンソメスープ チーズポテト バナナ	ミニウインナー ミックスビーンズ	チーズ	ほうれん草 パセリ	キャベツ バナナ	じゃがいも	油	655 24.4	kcal g	
22	金	ごはん	けんちん汁 魚フライ ゆかりあえ	シイラ(魚) 油揚げ		葉ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう はくさい	小麦粉 パン粉	油	626 25.7	kcal g	
25	月	麦ごはん	親子どんぶり 野菜のじゃこ炒め オレンジ	鶏卵 高野豆腐 赤かまぼこ	しらす干し	小松菜 葉ねぎ	キャベツ オレンジ しいたけ	かたくり粉 さとう	油	608 24.9	kcal g	
26	火	コッペパン	ラーメン 黒糖豆	大豆		葉ねぎ	コーン もやし	さとう かたくり粉 黒さとう	油 ラーメン	596 26.2	kcal g	
27	水	ごはん	みそ汁 いわしのみぞれ煮 ごま酢あえ	いわしのみぞれ煮 厚揚げ	わかめ	ほうれん草	きゅうり なす もやし	さといも さとう	ごま 油	618 24.6	kcal g	
28	木	パーカー ハウス パン	豆乳のポタージュ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	白花豆ペースト ハンバーグ			コーン キャベツ	じゃがいも さとう	油	625 28.1	kcal g	
										小学校中学年基準	640 24.0	kcal g

【今月の献立について】



- 13日(水)・・・旬の野菜を使った「たけのこごはん」です。
- 18日(月)・・・1年生の給食開始です。チキンカレーにしています。
- 19日(火)・・・「食育の日」です。佐世保でとれた春キャベツ、アスパラガスを使った「春野菜のサラダ」です。
デザートに「ぶどうゼリー」をつけています。
- 22日(金)・・・手作りの魚フライです。佐世保市でとれた「シイラ」を作っています。

今月の食材

- 佐世保産の食材
春キャベツ、きゅうり、ほうれん草、なす、アスパラガス、たけのこ、パセリ
- 長崎県産の食材
だいこん、しょうが、にんじん、キャベツ、はくさい、葉ねぎ、えのきたけ、しいたけ

※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	初回 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	木	コッペパン	カレーうどん フレンチサラダ	てんぷら かまぼこ		小松菜	ごぼう キャベツ きゅうり パイン	カレールウ さとう めん	油	804 31.2	kcal g	
8	金	わかめ 入り 麦ごはん	すまし汁 ししゃもフライ れんこんのきんぴら	豆腐 赤かまぼこ	ししゃも わかめ	葉ねぎ	れんこん こんにゃく はくさい しいたけ	さとう	油	789 26.7	kcal g	
11	月	ごはん	肉みそおでん ごまあえ 甘夏	合挽肉 厚揚げ てんぷら	米みそ	ほうれん草 いんげん	もやし 甘夏 こんにゃく だいこん	さといも さとう	ごま油	860 31.6	kcal g	
12	火	コッペパン	五目ビーフン オムレツ 塩もみきゅうり	オムレツ てんぷら			キャベツ もやし きゅうり	ビーフン	油	741 33.9	kcal g	
13	水	たけのこ ごはん	野菜わん さけ塩焼き 甘酢あえ はちみつレモンゼリー	さけ塩焼き 油揚げ	豆腐	小松菜	たけのこ はくさい だいこん	さといも さとう ゼリー	油	816 33.7	kcal g	
14	木	食パン	クリームシチュー ほうれん草のソテー りんごジャム	手亡豆		ほうれん草	コーン キャベツ	じゃがいも ジャム ポタージュ	油	798 30.8	kcal g	
15	金	ごはん	中華スープ 酢豚	トビウオ団子	わかめ	ピーマン	はくさい えのきたけ しょうが	かたくり粉 さとう	油 ごま	853 36.0	kcal g	
18	月	ごはん	チキンカレー フルーツポンチ				みかん パイン 黄桃	じゃがいも カレー	油	866 21.8	kcal g	
19	火	米粉パン	スパゲティナポリタン 春野菜のサラダ 一食小魚		小魚	アスパラガス	なす しめじ コーン 春キャベツ	スパゲティ さとう	油	803 34.7	kcal g	
20	水	ごはん	マーボー豆腐 荳わかめの酢の物	合挽肉 豆腐 赤みそ	豆腐	にら	きゅうり しょうが	かたくり粉 さとう	ごま油 油	792 31.2	kcal g	
21	木	食パン	コンソメスープ チーズポテト バナナ	ミニウイナー ミックスビーンズ	チーズ	ほうれん草 パセリ	キャベツ バナナ	じゃがいも	油	792 29.5	kcal g	
22	金	ごはん	けんちん汁 魚フライ ゆかりあえ	シイラ(魚) 油揚げ	豆腐	葉ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう はくさい	小麦粉 パン粉	油	788 30.9	kcal g	
25	月	麦ごはん	親子どんぶり 野菜のじゃこ炒め オレンジ	鶏卵 高野豆腐 赤かまぼこ	しらす干し	小松菜 葉ねぎ	キャベツ オレンジ しいたけ	かたくり粉 さとう	油	763 30.3	kcal g	
26	火	コッペパン	ラーメン 黒糖豆	大豆		葉ねぎ	コーン もやし	さとう かたくり粉 黒さとう ラーメン	油	749 32.3	kcal g	
27	水	ごはん	みそ汁 いわしのみぞれ煮 ごま酢あえ	いわしのみぞれ煮 厚揚げ	わかめ	ほうれん草	きゅうり なす もやし	さといも さとう	ごま	780 30.1	kcal g	
28	木	パーカー ハウス パン	豆乳のポタージュ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	白花豆ペースト ハンバーグ			コーン キャベツ	じゃがいも さとう	油	836 36.7	kcal g	
中学生基準										820 30.0	kcal g	

【今月の献立について】

- 13日(水)・・・旬の野菜を使った「たけのこごはん」です。デザートに「はちみつレモンゼリー」をつけています。
- 19日(火)・・・「食育の日」です。佐世保でとれた春キャベツ、アスパラガスを使った「春野菜のサラダ」です。
- 22日(金)・・・手作りの魚フライです。佐世保市でとれた「シイラ」を作っています。



今月の食材

- 佐世保産の食材
春キャベツ、きゅうり、ほうれん草、なす、アスパラガス、たけのこ、パセリ
- 長崎県産の食材
だいこん、しょうが、にんじん、キャベツ、はくさい、葉ねぎ、えのきたけ、しいたけ

※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。