平成２８年度　５月　学校給食献立予定表　佐世保市立Aブロック小学校

日（曜）	献立名	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
2（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう だいずとウインナーのトマトに コールスローサラダ	ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ　グリンピース キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	624 kcal 24.8g	にゅうせいひん
3（火）	憲法記念日								
4（水）	みどりの日								
5（木）	こどもの日								
6（金）	ちゅうかおこわ　ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ きびなごてんぷら　かおりあえ　かしわもち	やきぶた ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　しいたけ たけのこ きゅうり	こめ　もちごめ さとう かしわもち	あぶら	639 kcal 24.6g	くだもの
9（月）	パーカーハウスパン　ぎゅうにゅう コンソメスープ にこみハンバーグ　ゆでキャベツ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも　マカロニ さとう		595 kcal 27.1g	やさい
１０（火）	グリンピースごはん　ぎゅうにゅう はるさめじる さばのみぞれに　おひたし	さば	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	グリンピース　しいたけ たまねぎ　はくさい もやし	こめ はるさめ さとう		611 kcal 19.8g	たまご
１１（水）	ごはん　ぎゅうにゅう いりどうふ やさいとしろきくらげのあえもの	あいびきにく とうふ　かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ きゅうり しろきくらげ	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	634 kcal 26.6g	やさい
１２（木）	はちみつパン　ぎゅうにゅう ごもくビーフン だいずといりこのあげに	ぶたにく ちくわ　さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	ピーマン にんじん	キャベツ　たけのこ たまねぎ　しいたけ もやし	はちみつパン ビーフン さとう　かたくりこ	あぶら アーモンド	608 kcal 28.4g	かいそう
１３（金）	ごはん　ぎゅうにゅう たまごいりわかめスープ ホイコーロー　マンダリンオレンジ	たまご ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのきたけ　しょうが キャベツ　たまねぎ カラーマンダリン	こめ かたくりこ さとう	ごま あぶら	601 kcal 22.8g	いも
１６（月）	パインパン　ぎゅうにゅう ミネストローネ しろみざかなフライ　しおもみきゅうり	とりにく てぼうまめ しろみざかな	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ　しめじ セロリー きゅうり	パインパン	あぶら	581 kcal 25.0g	まめ
１７（火）	むぎごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに アーモンドあえ　ふりかけ	あいびきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく キャベツ	こめ　むぎ じゃがいも　さとう ふりかけ	あぶら アーモンド	642 kcal 22.4g	やさい
１８（水）	ごはん　ぎゅうにゅう つみれじる にんじんしりしり　なっとう	あじ　たまご とうふ　ツナ むぎみそ　なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	こめ	あぶら	634 kcal 26.9g	やさい
１９（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう マカロニのクリームに ウインナー　アスパラのソテー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ちょうりようぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ グリンピース コーン	コッペパン マカロニ　こむぎこ じゃがいも	マーガリン あぶら	644 kcal 24.8g	さかな
２０（金）	ごはん　ぎゅうにゅう チャーシャンどうふ ごまドレッシングあえ　オレンジ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	たけのこ　しょうが たまねぎ　エリンギ はくさい　オレンジ	こめ　マロニー さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	643 kcal 23.7g	たまご
２３（月）	くろざとうパン　ぎゅうにゅう やきそば カラフルサラダ	ぶたにく いか さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかパプリカ	キャベツ　もやし たまねぎ えだまめ　コーン	くろざとうパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら	589 kcal 25.9g	やさい
２４（火）	ごはん　ぎゅうにゅう とりごぼうじる さんまのおかかに　もやしのごまあえ	とりにく あぶらあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう　しいたけ こんにゃく もやし	こめ さとう	ごま	596 kcal 22.5g	にゅっせいひん
２５（水）	ごはん　ぎゅうにゅう もずくのかきたまじる シイラのレモンソースあえ　ゆかりあえ	たまご かまぼこ シイラ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん はねぎ	たまねぎ レモン きゅうり	こめ かたくりこ	あぶら	614 kcal 26.7g	やさい
２６（木）	しょくパン　ぎゅうにゅう せんぎりやさいのスープ チーズポテト　バナナ	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ　セロリー バナナ	しょくパン じゃがいも	マーガリン	613 kcal 24.2g	さかな
２７（金）	チキンカレー　ぎゅうにゅう （むぎごはん） じゃこサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ　りんご グリンピース　きパプリカ キャベツ　きゅうり	こめ　むぎ さとう じゃがいも	あぶら	659 kcal 20.7g	まめ
３０（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ オムレツ　ミニトマト　ぼうチーズ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ミニトマト	キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも		611 kcal 29.4g	くだもの
３１（火）	ごはん　ぎゅうにゅう あつあげとやさいのうまに いんげんとツナのいためもの　グレープフルーツ	とりにく　ツナ あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ しょうが グレープフルーツ	こめ さといも さとう	あぶら	649 kcal 24.2g	やさい

＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。　栄養価は中学年（３・４年生）の値です。

＊学校給食では、地産地消に取り組んでいます。毎月１９日は食育の日です。１９日には、佐世保市産のアスパラガスを使用する予定です。

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの牛の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いを払うために菖蒲やよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、菖蒲湯などの風習が生まれました。この日には、ちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅(ちがや)の葉で巻いていました。
6日の献立には「かしわもち」を付けています。

《佐世保市産》
精白米・煮干し・きゅうり・パセリ・アスパラガス・グリンピース(10日)

《長崎県産》
にんじん・キャベツ・じゃがいも・ねぎ・だいこん・えのきたけ・しいたけ・カラーマンダリン

平成２８年度　５月　学校給食献立予定表　佐世保市立Aブロック中学校

日（曜）	献立名	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
2（月）	コッペパン　牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 コールスローサラダ	ウインナー 大豆	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ　コーン グリンピース キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	771 kcal 30.4g	
3（火）	憲法記念日								
4（水）	みどりの日								
5（木）	こどもの日								
6（金）	中華おこわ　牛乳 チンゲン菜のスープ きびなご天ぷら　かおりあえ　柏餅	焼き豚 豚肉	牛乳 きびなご	にんじん チンゲン菜	たまねぎ　しいたけ たけのこ きゅうり	米　もち米 砂糖 かしわもち	油	772 kcal 29.3g	果物
9（月）	パーカーハウスパン　牛乳 コンソメスープ 煮込みハンバーグ　ゆでキャベツ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも　マカロニ 砂糖		799 kcal 35.4g	野菜
１０（火）	グリンピースごはん　牛乳 春雨汁 さばのみぞれ煮　おひたし	さば	牛乳	にんじん 葉ねぎ	グリンピース　しいたけ たまねぎ　はくさい もやし	米 春雨 砂糖		775 kcal 24.4g	卵
１１（水）	ごはん　牛乳 炒り豆腐 野菜と白きくらげのあえ物	合びき肉 豆腐　かまぼこ さつまあげ	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ きゅうり 白きくらげ	米 砂糖	ごま油 油	804 kcal 33.0g	野菜
１２（木）	はちみつパン　牛乳 五目ビーフン 大豆といりこの揚げ煮	豚肉　大豆 ちくわ さつまあげ	牛乳 いりこ	ピーマン にんじん	キャベツ　たけのこ たまねぎ　しいたけ もやし	はちみつパン ビーフン 砂糖　片栗粉	油 アーモンド	817 kcal 37.1g	海そう
１３（金）	ごはん　牛乳 卵入りわかめスープ 回鍋肉　マンダリンオレンジ	卵 豚肉 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん	えのきたけ　しょうが キャベツ　カラーマンダリン たまねぎ	米 片栗粉 砂糖	ごま 油	754 kcal 27.8g	いも
１６（月）	パインパン　牛乳 ミネストローネ 白身魚フライ　塩もみきゅうり	鶏肉 手亡豆 白身魚	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ　しめじ セロリー きゅうり	パインパン	油	754 kcal 31.0g	豆
１７（火）	麦ごはん　牛乳 じゃがいものそぼろ煮 アーモンドあえ　ふりかけ	合びき肉 さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	たまねぎ こんにゃく キャベツ	米　麦 じゃがいも　砂糖 ふりかけ	油 アーモンド	813 kcal 27.1g	野菜
１８（水）	ごはん　牛乳 つみれ汁 にんじんしりしり　納豆	あじ　卵 豆腐　ツナ 麦みそ　納豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	米	油	787 kcal 31.9g	野菜
１９（木）	コッペパン　牛乳 マカロニのクリーム煮 ウインナー　アスパラのソテー	鶏肉 ウインナー	牛乳 調理用牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ　コーン グリンピース	コッペパン マカロニ　小麦粉 じゃがいも	マーガリン 油	832 kcal 31.3g	魚
２０（金）	ごはん　牛乳 家常豆腐 ごまドレッシングあえ　オレンジ	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれん草	たけのこ　しょうが たまねぎ　はくさい エリンギ　オレンジ	米　マロニー 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	807 kcal 28.9g	卵
２３（月）	黒砂糖パン　牛乳 やきそば カラフルサラダ	豚肉 いか さつまあげ	牛乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ	キャベツ　コーン もやし　枝豆 たまねぎ	黒砂糖パン ちゃんぽんめん 砂糖	油	791 kcal 33.6g	野菜
２４（火）	ごはん　牛乳 鶏ごぼう汁 さんまのおかか煮　もやしのごまあえ	鶏肉 油揚げ さんま	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう　もやし こんにゃく しいたけ	米 砂糖	ごま	756 kcal 27.6g	乳製品
２５（水）	ごはん　牛乳 もずくのかきたま汁 シイラのレモンソースあえ　ゆかりあえ	卵 かまぼこ シイラ	牛乳 もずく	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ レモン きゅうり	米 片栗粉	油	776 kcal 32.8g	野菜
２６（木）	食パン　牛乳 せん切り野菜のスープ　チーズポテト バナナ　チョコ大豆ジャム	鶏肉 ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ　バナナ たまねぎ セロリー	食パン じゃがいも チョコ大豆ジャム	マーガリン	804 kcal 30.1g	魚
２７（金）	チキンカレー　牛乳 （麦ごはん） じゃこサラダ	鶏肉	牛乳 しらす干し	にんじん	たまねぎ　キャベツ グリンピース　りんご きゅうり　黄パプリカ	米　麦 砂糖 じゃがいも	油	837 kcal 25.2g	豆
３０（月）	コッペパン　牛乳 ポテトとキャベツのスープ オムレツ　ミニトマト　ヨーグルト	鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ミニトマト	キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも		752 kcal 34.3g	果物
３１（火）	ごはん　牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 いんげんとツナの炒め物　グレープフルーツ	鶏肉　ツナ 厚揚げ さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しょうが グレープフルーツ	米 里芋 砂糖	油	821 kcal 29.7g	野菜

＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。
＊学校給食では、地産地消に取り組んでいます。毎月１９日は食育の日です。１９日には、佐世保市産のアスパラガスを使用する予定です。

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの牛の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いを払うために菖蒲やよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、菖蒲湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

《佐世保市産》
精白米・煮干し・きゅうり・パセリ・アスパラガス・グリンピース(10E
《長崎県産》
にんじん・キャベツ・じゃがいも・ねぎ・大根・えのきたけ
しいたけ・カラーマンダリン