

平成 28 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	
2 (月)	牛乳 ごはん 筑前煮 ひじきのみそ炒め 冷凍洋ナシ	鶏肉 絹厚揚げ 天ぷら 豚ひき肉 米みそ	牛乳 干しひじき	にんじん インゲン	冷凍洋ナシ れんこん グリーンピース	こんにゃく ごぼう 生しいたけ	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	796 25.0
9 (月)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) フレンチサラダ 世知原茶入りムース	豚肉	牛乳	にんじん アスパラ	たまねぎ コーン	きゅうり りんご	こめ じゃがいも お茶のムース 麦 砂糖	油		893 23.7
10 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ 茎わかめのきんぴら	鶏肉 豆腐 油揚げ 麦みそ 天ぷら	牛乳 茎わかめ	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	たまねぎ こんにゃく しょうが	なす ごぼう	こめ でん粉 砂糖	油 ごま油	煮干	845 29.5
11 (水)	牛乳 みかんパン キャロットポタージュ オムレツ สปาゲティソテー	鶏肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ グリーンピース	クリーム 黄ピーマン	みかんパン じゃがいも スパゲティ 小麦粉	油 バター 生クリーム		807 32.8
12 (木)	牛乳 グリンピースごはん すまし汁 きびなごの磯辺揚げ 高野豆腐の卵とじ煮	タチウオボール 豆腐 卵 豚肉 高野豆腐	牛乳 きびなご 青のり	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ グリンピース		こめ 小麦粉 砂糖 でん粉	油	煮干 出し昆布	766 35.2
13 (金)	牛乳 米粉パン ポテトとミートボールのスープ カラフルサラダ バナナ	ミートボール ベーコン(卵乳ナシ)	牛乳	にんじん ブロッコリー 炒め草	バナナ たまねぎ むき枝豆	キャベツ コーン	米粉パン じゃがいも 砂糖	油		767 30.3
16 (月)	牛乳 ごはん 野菜わん(うずらの卵) ししやもフライ おひたし 味付のり	うずら卵 赤かぼち	牛乳 ししやもフライ 1食味のり	にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし はくさい	たまねぎ ごぼう	こめ 砂糖	油	煮干 出し昆布	752 26.7
17 (火)	牛乳 ごはん 含め煮 さばの塩焼き 甘酢きゅうり ふりかけ	サバ切身 天ぷら 鶏肉	牛乳	にんじん キヌサヤ	こんにゃく ごぼう れんこん	きゅうり もやし	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	869 31.8
18 (水)	牛乳 はちみつパン 卵スープ 白身魚のフライ ドレッシングサラダ アイコトマト	タラ切身 卵	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ	キャベツ	ハチミツパン パン粉 小麦粉 でん粉	油		815 37.5
19 (木)	牛乳 麦入り菜めし えび団子入り豆腐の中華煮 春雨の炒め物	豆腐 えび団子 焼ちくわ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しめじ もやし	たけのこ むき枝豆	こめ 麦 砂糖 春雨 でん粉	ごま油		751 26.3
20 (金)	牛乳 黒砂糖パン カレービーンズ セルフサラダ(ごまドレッシング) あまなつ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ グリーンピース	あまなつ コーン	黒砂糖パン じゃがいも	ごまドレッシング		783 29.0
23 (月)	牛乳 ごはん 中華スープ 2色しゅうまい チンジャオロースー	牛肉 豆腐 とり肉だんご お肉汁 ニンジン汁 ニンジン汁	牛乳	にら ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ 黄ピーマン	たけのこ しょうが	こめ 砂糖 でん粉	油	オイスターソース	778 29.9
24 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮物 厚焼卵 ごまあえ	絹厚揚げ 厚焼卵 豚肉 焼ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜	こんにゃく たまねぎ むき枝豆	キャベツ たけのこ	こめ 砂糖	白ごま	煮干	785 30.3
25 (水)	牛乳 パーカウスパン チンゲン菜のスープ 焼きハンバーグ キャベツのソテー 1食トマトケチャップ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ コーン	キャベツ エリンギ	パーカウスパン	油		772 34.5
26 (木)	牛乳 ゆかりごはん わかめうどん ちくわのカレーあげ アーモンドあえ	焼ちくわ 鶏肉 赤かぼち	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし		こめ うどん 小麦粉 砂糖	油 アーモンド	さば削り節 だし昆布	818 28.5
27 (金)	牛乳 食パン ミネストローネ チーズポテト オレンジ りんごジャム	鶏肉 ベーコン(卵乳ナシ)	牛乳 ダース	にんじん パセリ トマト	オレンジ コーン	たまねぎ セロリ	食パン じゃがいも グリーン豆ひよこ豆 りんごジャム	オリーブ油		842 32.3
30 (月)	牛乳 ごはん 肉じゃが 酢みそあえ 納豆	納豆 豚肉 絹厚揚げ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん インゲン	たまねぎ キャベツ	こんにゃく もやし	こめ じゃがいも 砂糖			798 27.5
31 (火)	牛乳 ごはん けんちん汁 くじらの香味揚げ 切干大根の炒め煮	くじら 豆腐 赤みそ 天ぷら 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう しょうが	ゆで干し大根	こめ じゃがいも でん粉 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布	816 32.1

体と心と食べ物と...

若葉がまぶしい5月です。新しい学年になって1か月が過ぎ、心も体も少し疲れが出てくる頃ですね。体の元気は心の元気、そして心の健康は体の健康にもつながっています。食べ物や食べ方を見直してみると心や体が元気になります。毎日の食事に気を付けて、健やかに楽しく過ごしましょう。食べ物の働きについてです。

①体をつくり、修復する！



体をつくるもとになるのはたんぱく質です。そのたんぱく質が体の細胞になるためには、ビタミンや無機質の働きが不可欠です。好きなものだけでなく、いろいろな食べ物をまんべんなく食べる工夫をしましょう。

②体を動かすエネルギーとなる！



体を動かすエネルギーとなるものは主に炭水化物です。この炭水化物がエネルギーになるときも、やはり野菜や果物に多く含まれるビタミンの働きが、必要になってきます。

③心を強くし、安定させる！



心の働きには脳や神経の状態が大きく影響します。脳や神経をつくるもととは、たんぱく質や脂質です。そして脳のエネルギーになるのが炭水化物(ぶどう糖)です。また脳や神経が正常に働くためにはバランスのとれたビタミンや無機質が必要です。

今月の佐世保産 (予定)

米 牛乳 煮干し
パセリ きゅうり
アスパラ
グリーンピース

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 ねぎ
キャベツ あまなつ
ひじき しらす干し

基準値
820kcal
30 g