

平成29年1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	和加リー
		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) おもにエネルギーになる		たんぱく質	グラム
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10	火		コッペパン	ポテトと白菜のスープ パンネのミートソース みかん			トマト	はくさい にんにく みかん	じゃがいも パンネ さとう	油	619 24.8	kcal g
11	水		ごはん	雑煮 さんまのゆず味噌煮 紅白なます	さんまのゆず味噌煮 かまぼこ		葉ねぎ	はくさい しいたけ だいこん	もち さとう	ごま	607 20.7	kcal g
12	木		コッペパン	豆乳のポタージュ オムレツ キャベツのソテー	オムレツ 豆ペースト 豆乳		赤ピーマン	コーン キャベツ	じゃがいも かたくり粉	油	612 28.0	kcal g
13	金		わかめごはん	鶏ごぼう汁 ししゃもフライ ごまあえ	厚揚げ	ししゃもフライ わかめ	葉ねぎ ほうれん草	ごぼう しいたけ こんにゃく もやし	さとう	油 ごま	629 23.1	kcal g
16	月		麦ごはん	大豆入りカレー はくさいサラダ りんご	大豆			にんにく きゅうり はくさい コーン りんご	じゃがいも さとう カレーうどん	油	676 20.7	kcal g
17	火		パン	きつねうどん 小松菜のソテー	油揚げ かまぼこ		葉ねぎ こまつな	ごぼう キャベツ	うどんめん さとう	油	604 22.9	kcal g
18	水		ごはん	マーボー豆腐 茎わかめの酢の物	豆腐 赤みそ	茎わかめ	にら	しょうが だいこん	かたくり粉 さとう	油 ごま油	631 25.3	kcal g
19	木		コッペパン	ポトフ イカフリッター 塩もみきゅうり みかん	ウインナー イカフリッター		ブロッコリー	かぶ キャベツ きゅうり みかん	じゃがいも	油	621 23.1	kcal g
20	金		ごはん	かきたま汁 いわしの生姜煮 おひたし	鶏卵 かまぼこ いわしの生姜煮		葉ねぎ ほうれん草	はくさい	かたくり粉 さとう		593 24.0	kcal g
23	月		麦ごはん	厚揚げと野菜のうま煮 ごま酢あえ	厚揚げ ちくわ 錦糸卵		いんげん	れんこん しいたけ きゅうり だいこん	さといも さとう	油 ごま	668 24.5	kcal g
24	火		黒砂糖パン	ちゃんぽん りんかけ大豆 角チーズ	かまぼこ てんぷら 大豆	チーズ		キャベツ もやし	ちゃんぽんめん さとう かたくり粉	油	623 29.2	kcal g
25	水		黒米ごはん	野菜わん お魚コロッケ 浦上そば	お魚コロッケ 油揚げ		こまつな いんげん	はくさい しめじ ごぼう もやし	黒米 さとう	油	576 19.9	kcal g
26	木		コッペパン	かぶのクリーム煮 コールスローサラダ 江上ぶんだん			アスパラガス	かぶ コーン キャベツ 江上ぶんだん	じゃがいも 小麦粉 さとう	油 マーガリン	615 23.1	kcal g
27	金		麦ごはん	すいとん 鮭塩焼き ほうれん草のおひたし	鮭塩焼き		葉ねぎ ほうれん草	はくさい しいたけ だいこん	小麦粉 白玉粉 さとう		618 28.6	kcal g
30	月		ごはん	ひょつつの吸い物 くじらのごまみそがらめ ゆかりあえ	豆腐 かまぼこ くじら みみそ	ひょつつ	葉ねぎ 赤しそ	はくさい えのき しょうが キャベツ	かたくり粉 さとう	油 ごま	607 27.2	kcal g
31	火		はちみつパン	ポークビーンズ だいこんサラダ バナナ	ミックスビーンズ ツナ		トマト	だいこん きゅうり バナナ レモン	じゃがいも さとう	油	656 25.8	kcal g
小学校中学年基準											640 24.0	kcal g

【今月の献立について】

11(水)・・・お正月の料理の「雑煮」と「紅白なます」を献立に取り入れました。
19(木)・・・食育の日です。佐世保産のブロッコリーやキャベツ、長崎県産のかぶを使ったポトフです。

24～30日は全国学校給食週間です。長崎県の郷土料理や佐世保でとれる食材を多く取り入れています。

24(火)・・・長崎県の郷土料理「ちゃんぽん」です。
25(水)・・・長崎県でとれたあじを使った「お魚コロッケ」です。
26(木)・・・佐世保市の江上地区でとれる「江上ぶんだん」をつけています。
27(金)・・・昔の給食を知るといことで「すいとん、さけの塩焼き、おひたし」の献立にしました。
30(月)・・・鯨の赤肉を使った「くじらのごまみそがらめ」です。
南島原名産のわかめから作った麺「ひょつつ」を使った吸い物です。

今月の食材

● 佐世保産の食材

キャベツ、きゅうり、だいこん、ブロッコリー
江上ぶんだん

● 長崎県産の食材

にんじん、はくさい、葉ねぎ、かぶ、
えのき、しいたけ、みかん

※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29年1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	初加リー
		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) おもにエネルギーになる		たんぱく質	グラム
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10	火		コッペパン	ポテトと白菜のスープ パンネのミートソース みかん			トマト	はくさい にんにく みかん		じゃがいも パンネ さとう	832 33.8	kcal g
11	水		ごはん	雑煮 さんまのゆず味噌煮 紅白なます	さんまゆず味噌煮 かまぼこ		葉ねぎ	はくさい ごぼう しいたけ だいこん		もち さとう	816 28.4	kcal g
12	木		コッペパン	豆乳のポタージュ オムレツ キャベツのソテー	オムレツ 豆ペースト 豆乳		赤ピーマン	コーン キャベツ		じゃがいも かたくり粉	810 36.4	kcal g
13	金		わかめごはん	鶏ごぼう汁 ししゃもフライ ごまあえ	厚揚げ	ししゃもフライ わかめ	葉ねぎ ほうれん草	ごぼう ししいたけ こんにゃく もやし		さとう 油 ごま	835 30.7	kcal g
16	月		麦ごはん	大豆入りカレー はくさいサラダ りんご	大豆			にんにく きゅうり はくさい コーン りんご		じゃがいも さとう カレーパウ	853 25.3	kcal g
17	火		パンパン	きつねうどん 小松菜のソテー	油揚げ かまぼこ		葉ねぎ こまつな	ごぼう キャベツ		うどんめん さとう	801 28.9	kcal g
18	水		ごはん	マーボー豆腐 茎わかめの酢の物	豆腐 赤みそ		にら	しょうが だいこん		かたくり粉 さとう ごま油	796 31.0	kcal g
19	木		コッペパン	ポトフ イカフリッター 塩もみきゅうり みかん	ウインナー イカフリッター		ブロッコリー	かぶ キャベツ きゅうり みかん		じゃがいも 油	757 27.9	kcal g
20	金		ごはん	かきたま汁 いわしの生姜煮 おひたし	鶏卵 かまぼこ いわしの生姜煮		葉ねぎ ほうれん草	はくさい		かたくり粉 さとう	754 29.0	kcal g
23	月		麦ごはん	厚揚げと野菜のうま煮 ごま酢あえ	厚揚げ ちくわ 錦糸卵		いんげん	れんこん ししいたけ きゅうり だいこん		さといも さとう ごま	847 30.3	kcal g
24	火		黒砂糖パン	ちゃんぽん りんかけ大豆 角チーズ	かまぼこ てんぷら 大豆		チーズ	キャベツ もやし		ちゃんぽんめん さとう かたくり粉	824 36.9	kcal g
25	水		黒米ごはん	野菜わん お魚コロッケ 浦上そば	お魚コロッケ 油揚げ		こまつな いんげん	はくさい しめじ ごぼう もやし		黒米 さとう 油	857 26.9	kcal g
26	木		コッペパン	かぶのクリーム煮 コールスローサラダ 江上ぶんだん			アスパラガス	かぶ コーン キャベツ 江上ぶんだん		じゃがいも 小麦粉 マーガリン さとう	758 27.8	kcal g
27	金		麦ごはん	すいとん 鮭塩焼き ほうれん草のおひたし	鮭塩焼き		葉ねぎ ほうれん草	はくさい ししいたけ だいこん		小麦粉 白玉粉 さとう	763 31.9	kcal g
30	月		ごはん	ひょつつるの吸い物 くじらのごまみそがらめ ゆかりあえ	豆腐 かまぼこ くじら みみそ	ひょつつる	葉ねぎ 赤しそ	はくさい えのきたけ しょうが キャベツ		かたくり粉 さとう ごま	765 33.6	kcal g
31	火		はちみつパン	ポークビーンズ だいこんサラダ バナナ	ミックスビーンズ ツナ		トマト	だいこん きゅうり バナナ レモン		じゃがいも さとう 油	858 33.4	kcal g
中学生基準											820 30.0	kcal g

【今月の献立について】

- 11(水)・・・お正月の料理の「雑煮」と「紅白なます」を献立に取り入れました。
19(木)・・・食育の日です。佐世保産のブロッコリーやキャベツ、長崎県産のかぶを使ったポトフです。

24～30日は全国学校給食週間です。長崎県の郷土料理や佐世保でとれる食材を多く取り入れています。

- 24(火)・・・長崎県の郷土料理「ちゃんぽん」です。
25(水)・・・長崎県でとれたあじを使った「お魚コロッケ」です。
26(木)・・・佐世保市の江上地区でとれる「江上ぶんだん」をつけています。
27(金)・・・昔の給食を知るといことで「すいとん、さけの塩焼き、おひたし」の献立にしました。
30(月)・・・鯨の赤肉を使った「くじらのごまみそがらめ」です。
南島原名産のわかめから作った麺「ひょつつる」を使った吸い物です。

今月の食材

● 佐世保産の食材

キャベツ、きゅうり、だいこん、ブロッコリー
江上ぶんだん

● 長崎県産の食材

にんじん、はくさい、葉ねぎ、かぶ、
えのき、しいたけ、みかん

※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。

