

平成29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	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		
1	水		ごはん	筑前煮 酢みそあえ しらぬい(みかん)	てんぷら 米みそ	わかめ	いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう はくさい しらぬい	さといも 油 さとう ごま	629 20.6	kcal g	
2	木		コッペ パン	白菜のクリーム煮 だいこんサラダ	手亡豆			はくさい カリフラワー だいこん	じゃがいも 油 小麦粉 マーガリン さとう	622 23.8	kcal g	
3	金		ちらし ずし	すまし汁 えびしゅうまい 塩もみきゅうり ひなあられ	錦糸卵 豆腐 かまぼこ えびしゅうまい		ほうれん草	ごぼう 切り干し大根 しいたけ きゅうり	さとう ひなあられ	597 21.1	kcal g	
6	月		麦ごはん	カツカレー ブロッコリーのサラダ	ミンチカツ		ブロッコリー	にんにく キャベツ	じゃがいも 油 カレーパウダー さとう	710 20.8	kcal g	
7	火		はちみつ パン	ちゃんぽん ココア豆 いちご	かまぼこ てんぷら 大豆			キャベツ もやし いちご	ちゃんぽんめん 油 さとう かたくり粉	597 28.0	kcal g	
8	水		ごはん	かきたま汁 さばのみそ煮 甘酢きゅうり	鶏卵 かまぼこ さばのみそ煮		葉ねぎ	はくさい きゅうり	かたくり粉 さとう	630 26.3	kcal g	
9	木		コッペ パン	ウインナーのトマト煮 しらす干し入りソテー バナナ	ポークビッツ	しらす干し	トマト ほうれん草	キャベツ バナナ	ラビオリ 油 じゃがいも さとう	631 23.5	kcal g	
10	金		ごはん	すきやき 茱わかめの酢の物	豆腐	茱わかめ	根深ねぎ	こんにゃく はくさい えのき きゅうり	マロニー 油 さとう ごま油	614 24.3	kcal g	
13	月		赤飯	野菜わん ししゃも磯辺フリッター おひたし 桃のタルト	豆腐 かまぼこ 小豆	ししゃも磯辺 フリッター	ほうれん草	しめじ だいこん きゅうり	もち米 黒ごま さとう 油 桃のタルト	710 22.6	kcal g	
14	火		パン パン	スパゲティミートソース アスパラサラダ			アスパラ	キャベツ 黄ピーマン	スパゲティ 油 さとう	631 23.6	kcal g	
15	水		ごはん	親子煮 野菜炒め はっさく	鶏卵 ちくわ 高野豆腐		こまつな	キャベツ もやし はっさく グリーンピース	じゃがいも 油 さとう	632 23.4	kcal g	
16	木		コッペ パン	ビーンズスープ 魚フライ ゆでブロッコリー 1食ソース	ミックスビーンズ 白身魚フライ		ブロッコリー	だいこん レタス		油	600 27.4	kcal g
17	金		麦ごはん	みそ汁 さんまのかぼすレモン煮 ひじきの炒り煮	さんまかぼすレモン煮 豆腐	ひじき	ほうれん草 いんげん	はくさい ごぼう	さといも 油 さとう	658 24.2	kcal g	
21	火		食パン	チンゲン菜のスープ カレーポテト スライスチーズ	鶏卵 かまぼこ 合挽肉	スライスチーズ	チンゲン菜	コーン	かたくり粉 じゃがいも		647 28.7	kcal g
22	水		ごはん	家常(チャーヤリ)豆腐 中華風え物 りんご	厚揚げ てんぷら 赤みそ		にら	にんにく しょうが きゅうり	かたくり粉 油 さとう ごま油 春雨	712 28.5	kcal g	
23	木		黒砂糖 パン	五目うどん あじすり身フライ ゆかりあえ	あじすり身フライ かまぼこ		葉ねぎ 赤じそ	ごぼう キャベツ	うどんめん 油	617 26.3	kcal g	
小学校中学年基準											640 24.0	kcal g

【今月の献立について】

- 3日(金)・・・ひなまつりにちなんで「ちらしずし」、
「ひなあられ」を献立に取り入れています。
- 7日(火)・・・吉井町の「いちご」をつけています。
- 13日(月)・・・卒業のお祝いとして「赤飯」、デザートに「桃のタルト」をつけています。
- 16日(木)・・・食育の日です。佐世保産の「だいこん、レタス、ブロッコリー」を使った献立にしています。
- 21日(火)・・・新献立「カレーポテト」です。ひき肉とじゃがいも、にんじん、たまねぎを炒めてカレー味に仕上げました。



今月の食材

● 佐世保産の食材

キャベツ、だいこん、きゅうり、アスパラ、レタス、ブロッコリー

● 長崎県産の食材

にんじん、はくさい、ねぎ、えのき、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。

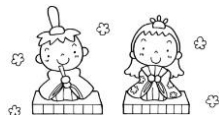
平成29年3月分学校給食献立予定表

佐世保市立Cブロック中学校

日	曜	こ ん だ て め い			は た ら き						エネルギー	初加り-
		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		
1	水		ごはん	筑前煮 酢みそあえ しらぬい(みかん)	てんぷら 米みそ	わかめ	いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう はくさい しらぬい	さといも さとう	油 ごま	789 24.6	kcal g
2	木		コッペ パン	白菜のクリーム煮 だいこんサラダ	手亡豆 豆ペースト			はくさい カリフラワー だいこん きゅうり	じゃがいも 小麦粉 さとう	油 マーガリン	766 28.9	kcal g
3	金		ちらし ずし	すまし汁 えびしゅうまい 塩もみきゅうり ひなあられ	錦糸卵 豆腐 かまぼこ えびしゅうまい		ほうれん草	ごぼう 切り干し大根 しいたけ きゅうり	さとう ひなあられ		772 26.6	kcal g
6	月		麦ごはん	カツカレー ブロッコリーのサラダ	ミンチカツ		ブロッコリー	にんにく キャベツ	じゃがいも カレーウ さとう	油	926 26.1	kcal g
7	火		はちみつ パン	ちゃんぽん ココア豆 いちご	かまぼこ てんぷら 大豆			キャベツ もやし いちご	ちゃんぽんめん さとう かたくり粉	油	801 36.0	kcal g
8	水		ごはん	かきたま汁 さばのみそ煮 甘酢きゅうり	鶏卵 かまぼこ さばのみそ煮		葉ねぎ	はくさい きゅうり	かたくり粉 さとう		807 33.2	kcal g
9	木		コッペ パン	ウインナーのトマト煮 しらす干し入りソテー バナナ	ボークビッツ	しらす干し	トマト ほうれん草	キャベツ バナナ	ラビオリ じゃがいも さとう	油	766 28.4	kcal g
10	金		ごはん	すきやき 茱わかめの酢の物	豆腐	茱わかめ	根深ねぎ	こんにゃく はくさい えのき きゅうり	マロニー さとう	油 ごま油	775 29.8	kcal g
13	月		赤飯	野菜わん ししゃも磯辺フリッター おひたし 桃のタルト	豆腐 かまぼこ 小豆	ししゃも磯辺 フリッター	ほうれん草	しめじ だいこん きゅうり	もち米 さとう 桃のタルト	黒ごま 油	891 27.9	kcal g
14	火		パン パン	スパゲティミートソース アスパラサラダ			アスパラ	キャベツ 黄ピーマン	スパゲティ さとう	油	851 30.5	kcal g
15	水		ごはん	親子煮 野菜炒め はっさく	鶏卵 ちくわ 高野豆腐		こまつな	キャベツ もやし はっさく グリーンピース	じゃがいも さとう	油	794 28.4	kcal g
16	木		コッペ パン	ビーンズスープ 魚フライ ゆでブロッコリー 1食ソース	ミックスビーンズ 白身魚フライ		ブロッコリー	だいこん レタス		油	738 33.5	kcal g
17	金		麦ごはん	みそ汁 さんまのかぼすレモン煮 ひじきの炒り煮	さんまかぼすレモン煮 豆腐 麦みそ	ひじき	ほうれん草 いんげん	はくさい ごぼう	さといも さとう	油	830 29.3	kcal g
21	火		食パン	チンゲン菜のスープ カレーポテト スライスチーズ	鶏卵 かまぼこ 合挽肉	スライスチーズ	チンゲン菜	コーン	かたくり粉 じゃがいも		477 34.0	kcal g
22	水		ごはん	家常(チャーハン)豆腐 中華風和え物 りんご	厚揚げ てんぷら 赤みそ		にら	にんにく しょうが きゅうり りんご	かたくり粉 さとう 春雨	油 ごま油	899 35.2	kcal g
23	木		黒砂糖 パン	五目うどん あじすり身フライ ゆかりあえ	あじすり身フライ かまぼこ 油揚げ		葉ねぎ 赤じそ	ごぼう キャベツ	うどんめん	油	875 37.3	kcal g
中学生基準											820 30.0	kcal g

【今月の献立について】

- 3日(金)・・・ひなまつりにちなんで「ちらしずし」、
「ひなあられ」を献立に取り入れています。
- 6日(月)・・・高校入試にカツ(勝つ)ようにカツカレーにしました。
- 7日(火)・・・吉井町の「いちご」をつけています。
- 13日(月)・・・卒業のお祝いとして「赤飯」、デザートに「桃のタルト」をつけています。
- 16日(木)・・・食育の日です。佐世保産の「だいこん、レタス、ブロッコリー」を使った献立にしています。
- 21日(火)・・・新献立「カレーポテト」です。ひき肉とじゃがいも、にんじん、たまねぎを炒めてカレー味に仕上げました。



今月の食材

● 佐世保産の食材
キャベツ、だいこん、きゅうり、アスパラ、レタス、ブロッコリー

● 長崎県産の食材
にんじん、はくさい、ねぎ、えのき、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。