平成２９年　４月　学校給食献立表　佐世保市Ｂブロック小学校

日	曜	献立	体をつくる（赤）		体の調子をととのえる（みどり）		熱や力になる(黄色)		小学校 エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
6	木	始業式							
7	金	ごはん　ぎゅうにゅう わかめスープ ホイコーロー　オレンジ	とうふ　あかみそ トビウオだんご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ　キャベツ しょうが　オレンジ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	616 kcal 27.8g
10	月	コッペパン　ぎゅうにゅう わふうスパゲティ ごまドレッシングサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　しめじ キャベツ　きゅうり	パン スパゲティ さとう	あぶら いりごま	624 kcal 25.1g
11	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう おやこどん ツナサラダ	とりにく たまご　ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ　だいこん レモン	ごはん　むぎ さとう かたくりこ	あぶら	628 kcal 25.9g
12	水	くろざとうパン　ぎゅうにゅう ポークビーンズ コールスローサラダ　あまなつ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ　キャベツ コーン　あまなつ	パン さとう じゃがいも	あぶら	595 kcal 24.8g
13	木	ごはん　ぎゅうにゅう やさいわん きびなごのてんぷら　あまずきゅうり	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ	たまねぎ　はくさい ごぼう　きゅうり	ごはん さとう	あぶら	587 kcal 21.7g
14	金	ごはん　ぎゅうにゅう ごもくに さばのしおやき　やさいいため	とりにく あつあげ　てんぷら さば	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん　こんにゃく もやし	ごはん さといも さとう	あぶら	673 kcal 31.9g
17	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんごピューレ　ももかん みかんかん パインかん	ごはん　むぎ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	687 kcal 18.5g
18	火	ごはん　ぎゅうにゅう けんちんじる さんまのうめに　くきわかめのきんぴら	ぶたにく さつまあげ　さんま とうふ　あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう　だいこん こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	600 kcal 21.8g
19	水	コッペパン　ぎゅうにゅう わんたんじる おさかなコロッケ　はるやさいサラダ	ぶたにく かまぼこ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう アスパラガス	たまねぎ　もやし キャベツ　コーン	パン　ワンタン さとう	あぶら	588 kcal 26.5g
20	木	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ ナムル(きんしたまご)	あいびきにく とうふ　あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　しょうが もやし　きゅうり	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ラーゆ	680 kcal 29.4g
21	金	わかめごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに ごまずあえ　オレンジ	ぶたひきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　こんにゃく えだまめ　キャベツ きゅうり　オレンジ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	668 kcal 22.8g
24	月	パーカーハウスパン　ぎゅうにゅう コーンポタージュ にこみハンバーグ　ゆでキャベツ	とりにく しろいんげんまめ ハンバーグ	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ　コーン キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	691 kcal 28.9g
25	火	たけのこごはん　ぎゅうにゅう すましじる　しろみざかなフライ ゆかりあえ　ミニピーチゼリー	ホキ あぶらあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　たけのこ だいこん	ごはん さとう ゼリー	あぶら	601 kcal 21.6g
26	水	コッペパン　ぎゅうにゅう ごもくうどん やさいサラダ　バナナ	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ　きゅうり バナナ	パン うどん さとう	あぶら	625 kcal 24.6g
27	木	ごはん　ぎゅうにゅう みそしる あつやきたまご　だいずのいそに	あぶらあげ むぎみそ たまご　てんぷら ぶたにく　だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ　だいこん こんにゃく　ごぼう	ごはん さとう さといも	あぶら	625 kcal 24.0g
28	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう とうふとぶたにくのオイスターソースいため はるさめサラダ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ エリンギ　きゅうり	ごはん　むぎ はるさめ さとう　かたくりこ	あぶら ごまあぶら	616 kcal 23.9g

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新１年生の給食開始は１７日(月)です。

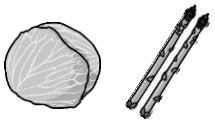
たけのこは春にぐんぐん成長します。その成長の速さはなんと１日に１０ｃｍ以上、時には１ｍも伸びるほどです。あっという間にみなさんと同じくらいの背の高さになってしまいますね。この時期にしか味わえない旬のたけのこを食べて、春の訪れを感じましょう。

食材・献立について（予定）

※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：米・牛乳・キャベツ・きゅうり・パセリ・たけのこ
★長崎県産：あじ・わかめ・くきわかめ・にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎ・アスパラガス・エリンギ・ほうれんそう

★季節の献立として、１９日に春キャベツと佐世保産アスパラガスを使った「春野菜サラダ」や、２５日に佐世保産たけのこを使った「たけのこごはん」を予定しています。



毎月１９日は
食育の日

平成２９年　４月　学校給食献立表　佐世保市Ｂブロック中学校

日	曜	献立	体をつくる（赤）		体の調子をととのえる（みどり）		熱や力になる(黄色)		中学校 エネルギー たんぱく質
			１群	２群	３群	４群	５群	６群	
６	木	始業式							
７	金	ごはん　牛乳 わかめスープ ホイコーロー　オレンジ	とうふ　あかみそ トビウオだんご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ　キャベツ しょうが　オレンジ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	776 kcal 34.1g
10	月	コッペパン　牛乳 和風スパゲティ ごまドレッシングサラダ　ミニアセロラゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　しめじ キャベツ　きゅうり	パン スパゲティ ゼリー　さとう	あぶら いりごま	760 kcal 29.4g
11	火	麦ごはん　牛乳 親子丼 ツナサラダ	とりにく たまご　ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ　だいこん レモン	ごはん　むぎ さとう かたくりこ	あぶら	792 kcal 31.7g
12	水	黒砂糖パン　牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ　甘夏	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ　キャベツ コーン　あまなつ	パン さとう じゃがいも	あぶら	794 kcal 31.9g
13	木	ごはん　牛乳 野菜わん きびなごの天ぷら　甘酢きゅうり	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ	たまねぎ　はくさい ごぼう　きゅうり	ごはん さとう	あぶら	804 kcal 30.5g
14	金	ごはん　牛乳 五目煮 さばの塩焼き　野菜炒め	とりにく あつあげ　てんぷら さば	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん　こんにゃく もやし	ごはん さといも さとう	あぶら	795 kcal 22.6g
17	月	麦ごはん　牛乳 ポークカレー フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんごピューレ　ももかん みかんかん パインかん	ごはん　むぎ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	819 kcal 32.8g
18	火	ごはん　牛乳 けんちん汁 さんまの梅煮　茎わかめのきんぴら	ぶたにく さつまあげ　さんま とうふ　あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう　だいこん こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	829 kcal 29.7g
19	水	コッペパン　牛乳 ワンタン汁 お魚コロッケ　春野菜サラダ　いちごジャム	ぶたにく かまぼこ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう アスパラガス	たまねぎ　もやし キャベツ　コーン	パン　ワンタン さとう ジャム	あぶら	726 kcal 31.1g
20	木	ごはん　牛乳 マーボー豆腐 ナムル(錦糸卵)	あいびきにく とうふ　あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　しょうが もやし　きゅうり	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ラーゆ	783 kcal 30.0g
21	金	わかめごはん　牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ごまずあえ　オレンジ	ぶたひきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　こんにゃく えだまめ　キャベツ きゅうり　オレンジ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	717 kcal 27.4g
24	月	パーカーハウスパン　牛乳 コーンポタージュ 煮込みハンバーグ　ゆでキャベツ	とりにく しろいんげんまめ ハンバーグ	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ　コーン キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	785 kcal 30.3g
25	火	たけのこごはん　牛乳 すまし汁　白身魚フライ ゆかりあえ　ヨーグルト	ホキ あぶらあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　たけのこ だいこん	ごはん さとう	あぶら	813 kcal 30.4g
26	水	コッペパン　牛乳 五目うどん 野菜サラダ　バナナ	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ　きゅうり バナナ	パン うどん さとう	あぶら	828 kcal 27.6g
27	木	ごはん　牛乳 みそ汁 厚焼き卵　大豆の磯煮	あぶらあげ むぎみそ たまご　てんぷら ぶたにく　だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ　だいこん こんにゃく　ごぼう	ごはん さとう さといも	あぶら	825 kcal 27.7g
28	金	麦ごはん　牛乳 豆腐と豚肉のオイスターソースいため 春雨サラダ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ エリンギ　きゅうり	ごはん　むぎ はるさめ さとう　かたくりこ	あぶら ごまあぶら	825 kcal 27.8g

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新１年生の給食開始は１０日(月)です。

たけのこは春にぐんぐん成長します。その成長の速さはなんと１日に１０ｃｍ以上、時には１ｍも伸びるほどですあっという間にみなさんと同じくらいの背の高さになってしまいますね。この時期にしか味わえない旬のたけのこを食べて、春の訪れを感じましょう。

食材・献立について（予定）

※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：米・牛乳・キャベツ・きゅうり・パセリ・たけのこ
★長崎県産：あじ・わかめ・くきわかめ・にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎ・アスパラガス・エリンギ・ほうれんそう

★季節の献立として、１９日に春キャベツと佐世保産アスパラガスを使った「春野菜サラダ」や、２５日に佐世保産たけのこを使った「たけのこごはん」を予定しています。

毎月１９日は
食育の日