平成２９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

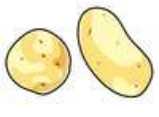
日（曜）	献立名	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー kcal / たんぱく質 g	家庭で食べてほしい食品
1（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ　オレンジ しろみざかなのトマトソースあえ	とりにく しいら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ オレンジ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	621 kcal 30.3g	かいそう
2（火）	ごもくごはん　ぎゅうにゅう うおそうめんじる　あつやきたまご しおもみきゅうり　かしわもち	とりにく あぶらあげ おさかなパスタ　たまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう　しいたけ えだまめ　たまねぎ きゅうり	こめ さとう かしわもち		651 kcal 23.5g	にゅうせいひん
3（水）	憲法記念日								
4（木）	みどりの日								
5（金）	こどもの日								
8（月）	くろざとうパン　ぎゅうにゅう まめのポタージュ キャベツのソテー　れいとうみかん	とりにく しろいんげんまめ ウインナー	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 キャベツ コーン　れいとうみかん	くろざとうパン じゃがいも	あぶら	609 kcal 24.2g	やさい
9（火）	グリンピースごはん　ぎゅうにゅう にらたまじる さんまかぼすレモンに　おひたし	たまご さんま	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	グリンピース たまねぎ　しいたけ もやし	こめ かたくりこ さとう		609 kcal 22.8g	いも
１０（水）	ごはん　ぎゅうにゅう いりどうふ こんぶあえ　いっしょくこざかな	とりにく とうふ　かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら	643 kcal 30.8g	くだもの
１１（木）	こめこパン　ぎゅうにゅう かきあげうどん もやしのごまあえ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	やさいかきあげ たまねぎ　もやし コーン	こめこパン うどん さとう	あぶら ごま	598 kcal 23.8g	いも
１２（金）	チキンカレー　ぎゅうにゅう （むぎごはん） カラフルサラダ　よしいメロン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	たまねぎ　グリンピース りんご　キャベツ えだまめ　メロン	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	705 kcal 21.0g	さかな
１５（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう ポークビーンズ じゃこサラダ　アセロラゼリー	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも　さとう アセロラゼリー	あぶら	627 kcal 27.3g	やさい
１６（火）	ごはん　ぎゅうにゅう ちゅうかスープ コーンしゅうまい　あまずキャベツ	ちゅうかつくね コーンシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ　もやし キャベツ	こめ はるさめ さとう		602 kcal 20.9g	にゅうせいひん
１７（水）	ごはん　ぎゅうにゅう みそしる さばのしおやき　ひじきのいりに	あつあげ　むぎみそ さば とりにく　さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ しめじ	こめ さとう	あぶら	626 kcal 30.4g	くだもの
１８（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう やきそば ココアまめ　オレンジ	ぶたにく ちくわ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし　たまねぎ オレンジ	コッペパン　ココア ちゃんぽんめん さとう　かたくりこ	あぶら	629 kcal 28.1g	やさい
１９（金）	ごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに ひょっつるのすのもの　アイコトマト	あいびきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん アイコトマト	たまねぎ えだまめ きゅうり	こめ じゃがいも さとう　はるさめ	あぶら	636 kcal 20.8g	たまご
２２（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう イタリアンスープ カレーポテト　グレープフルーツ	たまご とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン グレープフルーツ	コッペパン パンこ じゃがいも		600 kcal 27.4g	いも
２３（火）	ごはん　ぎゅうにゅう チャーシャンどうふ ちゅうかふうあえもの	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	たまねぎ エリンギ　しょうが きゅうり　セロリー	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	611 kcal 21.3g	さかな
２４（水）	ごはん　ぎゅうにゅう つみれじる うのはなコロッケ　ほうれんそうのソテー	とびうおつみれ うのはなコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ コーン	こめ	あぶら	603 kcal 21.9g	やさい
２５（木）	たまごパン　ぎゅうにゅう じゃがいものウインナーに こまつなサラダ	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ レモン こまつな　きゅうり	たまごパン じゃがいも さとう	あぶら	576 kcal 22.6g	いも
２６（金）	ごはん　ぎゅうにゅう わんたんじる ししゃもフライ　やさいのおひたし	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし　しいたけ キャベツ	こめ わんたん さとう	あぶら	646 kcal 23.1g	にゅうせいひん
２９（月）	しょくパン　ぎゅうにゅう ミネストローネ　オムレツ いんげんのソテー　スライスチーズ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト いんげん	たまねぎ セロリー しめじ　もやし	しょくパン じゃがいも	あぶら	627 kcal 29.2g	かいそう
３０（火）	ごはん　ぎゅうにゅう とりごぼうじる いわしのしょうがに くきわかめのすのもの	とりにく あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん はねぎ	ごぼう こんにゃく きゅうり	こめ さとう	ごまあぶら	604 kcal 21.1g	くだもの
３１（水）	ゆかりいりむぎごはん ぎゅうにゅう あつあげとやさいのうまに ごまずあえ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	れんこん　たまねぎ エリンギ　キャベツ もやし	こめ　むぎ さといも さとう	あぶら ごま	640 kcal 21.9g	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おり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

＊毎月１９日は食育の日です。今月は、佐世保市産のきゅうり、長崎県産のじゃがいも・ひょっつる（わかめ麺）・アイコトマトを使用する予定です。

グリンピースは、さやえんどうのなかまで、ビタミンや食物繊維が多くふくまれています。缶詰や冷凍のものもありますが、旬の時季は、４月から５月です。９日の給食では、とれたてのグリンピースをグリンピースごはんにします。苦手な人も少しずつ食べてみましょう。



《佐世保市産》
精白米・煮干し・ほうれん草・きゅうり
パセリ・グリンピース(9日)

《長崎県産》
にんじん・キャベツ・じゃがいも・ねぎ
しいたけ・アイコトマト

平成２９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	からだをつくる（赤）２群 カルシウム	体の調子を整える（緑）３群 緑黄色野菜	体の調子を整える（緑）４群 その他の野菜	熱や力になる（黄）５群 炭水化物	熱や力になる（黄）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
1（月）	コッペパン　牛乳 ポテトとキャベツのスープ　オレンジ 白身魚のトマトソースあえ	とりにく しいら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ オレンジ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	760 kcal 37.1g	かいそう
2（火）	五目ごはん　牛乳 魚そうめん汁　厚焼きたまご 塩もみきゅうり　かしわもち	とりにく あぶらあげ おさかなパスタ　たまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう　しいたけ えだまめ　たまねぎ きゅうり	こめ さとう かしわもち		788 kcal 27.8g	にゅうせいひん
3（水）	憲法記念日								
4（木）	みどりの日								
5（金）	こどもの日								
8（月）	黒砂糖パン　牛乳 豆のポタージュ キャベツのソテー　冷凍みかん	とりにく しろいんげんまめ ウインナー	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 キャベツ コーン　れいとうみかん	くろざとうパン じゃがいも	あぶら	809 kcal 31.4g	やさい
9（火）	グリンピースごはん　牛乳 にらたま汁 さんまかぼすレモン煮　おひたし	たまご さんま	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	グリンピース たまねぎ　しいたけ もやし	こめ かたくりこ さとう		753 kcal 27.2g	いも
１０（水）	ごはん　牛乳 いり豆腐 昆布あえ　一食小魚	とりにく とうふ　かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら	811 kcal 37.4g	くだもの
１１（木）	米粉パン　牛乳 かき揚げうどん もやしのごまあえ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	やさいかきあげ たまねぎ　もやし コーン	こめこパン うどん さとう	あぶら ごま	793 kcal 30.9g	いも
１２（金）	チキンカレー　牛乳 （麦ごはん） カラフルサラダ　吉井メロン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	たまねぎ　グリンピース りんご　キャベツ えだまめ　メロン	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	889 kcal 25.6g	さかな
１５（月）	コッペパン　牛乳 ポークビーンズ じゃこサラダ　アセロラゼリー	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも　さとう アセロラゼリー	あぶら	786 kcal 33.3g	やさい
１６（火）	ごはん　牛乳 中華スープ コーンしゅうまい　甘酢キャベツ	ちゅうかつくね コーンしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ　もやし キャベツ	こめ はるさめ さとう		770 kcal 26.0g	にゅうせいひん
１７（水）	ごはん　牛乳 みそ汁 さばの塩やき　ひじきのいり煮	あつあげ　むぎみそ さば とりにく　さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ しめじ	こめ さとう	あぶら	773 kcal 34.4g	くだもの
１８（木）	コッペパン　牛乳 焼きそば ココア豆　オレンジ	ぶたにく ちくわ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし　たまねぎ オレンジ	コッペパン　ココア ちゃんぽんめん さとう　かたくりこ	あぶら	788 kcal 34.9g	やさい
１９（金）	ごはん　牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ひょっつるの酢の物　アイコトマト	あいびきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん アイコトマト	たまねぎ えだまめ きゅうり	こめ じゃがいも さとう　はるさめ	あぶら	808 kcal 25.3g	たまご
２２（月）	コッペパン　牛乳 イタリアンスープ　カレーポテト グレープフルーツ　ヨーグルト	たまご とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう こなチーズ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン グレープフルーツ	コッペパン パンこ じゃがいも		800 kcal 36.2g	いも
２３（火）	ごはん　牛乳 チャーシャン豆腐 中華風あえもの	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	たまねぎ エリンギ　しょうが きゅうり　セロリー	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	771 kcal 25.9g	さかな
２４（水）	ごはん　牛乳 つみれ汁 うの花コロッケ　ほうれん草のソテー	とびうおつみれ うのはなコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ コーン	こめ	あぶら	756 kcal 26.4g	やさい
２５（木）	卵パン　牛乳 じゃがいものウインナー煮 小松菜サラダ	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ レモン こまつな　きゅうり	たまごパン じゃがいも さとう	あぶら	772 kcal 29.8g	いも
２６（金）	ごはん　牛乳 わんたん汁 ししゃもフライ　野菜のおひたし	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし　しいたけ キャベツ	こめ わんたん さとう	あぶら	841 kcal 28.9g	にゅうせいひん
２９（月）	食パン　牛乳 ミネストローネ　オムレツ いんげんのソテー　スライスチーズ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト いんげん	たまねぎ セロリー しめじ　もやし	しょくパン じゃがいも	あぶら	749 kcal 34.5g	かいそう
３０（火）	ごはん　牛乳 鶏ごぼう汁 いわしのしょうが煮　茎わかめの酢の物	とりにく あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん はねぎ	ごぼう こんにゃく きゅうり	こめ さとう	ごまあぶら	756 kcal 25.4g	くだもの
３１（水）	ゆかり入り麦ごはん　牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 ごま酢あえ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	れんこん　たまねぎ エリンギ　キャベツ もやし	こめ　むぎ さといも さとう	あぶら ごま	808 kcal 26.6g	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。

＊学校給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

＊毎月１９日は食育の日です。今月は、佐世保市産のきゅうり、長崎県産のじゃがいも・ひょっつる（わかめ麺）・アイコトマトを使用する予定です。

さやをむいてみよう！

グリンピース

グリンピースは、さやえんどうのなかまで、ビタミンや食物繊維が多くふくまれています。缶詰や冷凍のものもありますが、旬の時季は、４月から５月です。９日の給食では、とれたてのグリンピースをグリンピースごはんにします。苦手な人も少しずつ食べてみましょう。

《佐世保市産》

精白米・煮干し・ほうれん草・きゅうり

パセリ・グリンピース(９日)

《長 崎 県 産》

にんじん・キャベツ・じゃがいも・ねぎ

しいたけ・アイコトマト