

平成29年

## 5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<br>13歳 -         |
|------|---------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|---------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|----------------------|
|      |                                                         | 1群                         | 2群                   | 3群                        | 4群                             | 5群                        | 6群           | たんばく質                |
| 1 月  | ぎゅうにゅう<br>しょくパン<br>ポテトとキャベツのスープ<br>キーマカレー オレンジ          | ミニウィンナー<br>あいびきにく<br>ひよこまめ | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ピーマン              | たまねぎ キャベツ<br>オレンジ              | パン<br>じゃがいも               | あぶら          | 624<br>kcal<br>25.1g |
| 2 火  | ぎゅうにゅう<br>グリーンピースごはん<br>かきたまじる<br>いわしのてんぷら ひじきサラダ かしわもち | とりにく<br>たまご<br>ちくわ         | ぎゅうにゅう<br>いわし<br>ひじき | にんじん<br>ねぎ                | たまねぎ きゅうり<br>グリーンピース           | ごはん<br>かしわもち<br>さとう かたくりこ | あぶら<br>ごまあぶら | 661<br>kcal<br>22.5g |
| 8 月  | ぎゅうにゅう<br>パインパン<br>じゃがいものウィンナーに<br>コーンしゅうまい フレンチサラダ     | ウィンナー<br>しゅうまい             | ぎゅうにゅう               | にんじん                      | たまねぎ えだまめ<br>キャベツ きゅうり         | パン<br>じゃがいも<br>さとう        | あぶら          | 641<br>kcal<br>23.0g |
| 9 火  | ぎゅうにゅう<br>むぎごはん<br>とうふのそぼろどん<br>きりぼしだいこんのすのもの           | とりひきにく<br>たまご とうふ<br>かまぼこ  | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ねぎ                | たまねぎ きゅうり<br>きりぼしだいこん          | ごはん むぎ<br>さとう かたくりこ       | あぶら          | 646<br>kcal<br>27.3g |
| 10 水 | ぎゅうにゅう<br>コッペパン<br>ちゃんぽん<br>いりこのつくだに パナナ                | ぶたにく<br>ちくわ                | ぎゅうにゅう<br>いりこ        | にんじん<br>ねぎ                | たまねぎ キャベツ<br>もやし パナナ           | パン<br>ちゃんぽんめん<br>さとう      | あぶら          | 614<br>kcal<br>29.6g |
| 11 木 | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>ちくぜんに<br>さんまのかんろに しおもみきゅうり             | とりにく<br>さつまあげ<br>さんま       | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>いんげん              | れんこん きゅうり<br>こんにやく             | ごはん<br>さといも<br>さとう        | あぶら          | 674<br>kcal<br>24.4g |
| 12 金 | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>みそしる<br>しいらのフライ ゆかりあえ                  | あつあげ<br>しいら<br>むぎみそ        | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ねぎ                | たまねぎ だいこん<br>はくさい              | ごはん<br>こむぎこ<br>パンこ        | あぶら          | 644<br>kcal<br>27.2g |
| 15 月 | ぎゅうにゅう<br>はちみつパン<br>スパゲティナポリタン<br>カラフルサラダ               | ぶたにく                       | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ピーマン              | たまねぎ しめじ<br>キャベツ えだまめ<br>コーン   | パン スパゲティ<br>さとう           | あぶら          | 649<br>kcal<br>25.2g |
| 16 火 | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>すましじる<br>さばのゆずみそに うらかみそぼろ              | とうふ<br>さば さつまあげ<br>ぶたにく    | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ほうれんそう<br>ねぎ いんげん | たまねぎ<br>つきこんにやく<br>ごぼう もやし     | ごはん<br>さとう                | あぶら          | 647<br>kcal<br>24.8g |
| 17 水 | ぎゅうにゅう<br>コッペパン<br>コーンポタージュ<br>オムレツ やさいのソテー             | とりにく<br>たまご                | ぎゅうにゅう<br>調理用ぎゅうにゅう  | にんじん<br>パセリ<br>こまつな       | たまねぎ コーン<br>キャベツ               | パン<br>じゃがいも               | あぶら          | 655<br>kcal<br>28.4g |
| 18 木 | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>ちゅうかスープ<br>ブルコギ あまなつ                   | とうふ<br>おさかなだんご<br>ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>にら<br>ねぎ          | たまねぎ もやし<br>えのきだけ<br>あまなつ      | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ       | あぶら<br>ごまあぶら | 648<br>kcal<br>23.3g |
| 19 金 | ぎゅうにゅう<br>むぎごはん<br>にくじゃが<br>ひよこつるのすのもの                  | ぶたにく                       | ぎゅうにゅう<br>ひよこつる      | にんじん<br>いんげん              | たまねぎ きゅうり<br>つきこんにやく           | ごはん むぎ<br>はるさめ<br>さとう     | あぶら          | 623<br>kcal<br>19.4g |
| 22 月 | ぎゅうにゅう<br>コッペパン<br>ちからうどん<br>やさしいサラダ                    | とりにく<br>さつまあげ              | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ねぎ<br>ブロッコリー      | たまねぎ はくさい<br>きゅうり              | パン うどん<br>もちいなり<br>さとう    | あぶら          | 677<br>kcal<br>26.7g |
| 23 火 | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>はくさいスープ<br>てりやきチキン にんじんしりしり            | とうふ ツナ<br>とりにく<br>たまご      | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>こまつな              | たまねぎ はくさい                      | ごはん<br>さとう                | あぶら          | 622<br>kcal<br>24.2g |
| 24 水 | ぎゅうにゅう<br>コッペパン<br>ごもくピーフン<br>きなこまめ オレンジ                | ぶたにく<br>さつまあげ<br>だいず きなこ   | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ねぎ                | たまねぎ キャベツ<br>もやし オレンジ          | パン ピーフン<br>かたくりこ<br>さとう   | あぶら<br>ごまあぶら | 615<br>kcal<br>26.0g |
| 25 木 | ぎゅうにゅう<br>むぎごはん<br>ボークカレー<br>コールスローサラダ アイコトマト           | ぶたにく                       | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>アイコトマト            | たまねぎ キャベツ<br>コーン りんごピューレ       | ごはん むぎ<br>さとう<br>りんごす     | あぶら          | 674<br>kcal<br>20.1g |
| 26 金 | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>ぶたじる<br>いわしのうめに いんげんのごまあえ              | ぶたにく<br>あつあげ<br>いわし むぎみそ   | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ねぎ<br>いんげん        | ごぼう だいこん<br>こんにやく<br>しょうが きゅうり | ごはん<br>さといも<br>さとう        | あぶら<br>いりごま  | 647<br>kcal<br>23.5g |
| 29 月 | ぎゅうにゅう<br>コッペパン<br>チンゲンサイのスープ<br>コロッケ キャベツのソテー いちごジャム   | ぶたにく<br>コロッケ               | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ほうれんそう<br>チンゲンサイ  | たまねぎ キャベツ                      | パン<br>ジャム<br>さとう          | あぶら          | 636<br>kcal<br>22.6g |
| 30 火 | ぎゅうにゅう<br>ごもくおこわ<br>うおそうめんじる<br>あつやきたまご あますあえ           | ぶたにく<br>おさかなそうめん<br>たまご    | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ねぎ                | たまねぎ はくさい<br>えだまめ きゅうり         | ごはん もちごめ<br>さとう           | あぶら          | 623<br>kcal<br>25.4g |
| 31 水 | ぎゅうにゅう<br>くろざとうパン<br>ボークビーンズ<br>ドレッシングサラダ パナナ           | ぶたにく<br>ひよこまめ<br>いんげんまめ    | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ブロッコリー<br>トマトかん   | たまねぎ キャベツ<br>パナナ               | パン<br>じゃがいも<br>さとう        | あぶら          | 597<br>kcal<br>24.4g |

★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。

## こ ちのひについて

こ ちのひは、こどもたちの健やかな成長を願う日です。

こ ちのひには、古くから「ちまき」や「柏餅」を食べる習慣があり、

かしわ は しんめ そだ ふる は お しそんはんえい  
柏の葉は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、子孫繁栄のえんぎ  
縁起をかついだものとされています。

## 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・きゅうり・パセリ・グリーンピース  
★長崎県産：キャベツ・じゃがいも・はくさい・ねぎ・だいこん  
アイコトマト・ひじき・ほうれんそう★子どもの日の行事食として2日に  
「かしわもち」を予定しています。  
★24日は新メニュー「きなこ豆」  
です。お楽しみに！毎月19日は  
食育の日

# 平成29年 5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<br>13科           |
|------|------------------------------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------|----------------------|
|      |                                                | 1群                        | 2群                   | 3群                        | 4群                             | 5群                           | 6群           | たんぱく質                |
| 1 月  | 食パン 牛乳<br>ポテトとキャベツのスープ<br>キーマカレー オレンジ          | ミニウインナー<br>あいびきにく<br>ひよこめ | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ピーマン              | たまねぎ キャベツ<br>オレンジ              | パン<br>じゃがいも                  | あぶら          | 766<br>kcal<br>30.2g |
| 2 火  | グリーンピースごはん 牛乳<br>かき玉汁<br>いわしの天ぷら ひじきサラダ かしわもち  | とりにく<br>たまご<br>ちくわ        | ぎゅうにゅう<br>いわし<br>ひじき | にんじん<br>ねぎ                | たまねぎ きゅうり<br>グリーンピース           | ごはん<br>かしわもち<br>さとう かたくりこ    | あぶら<br>こまあぶら | 824<br>kcal<br>27.5g |
| 8 月  | パンパン 牛乳<br>じゃがいものウインナー煮<br>コーンしゅうまい フレンチサラダ    | ウインナー<br>しゅうまい            | ぎゅうにゅう               | にんじん                      | たまねぎ えだまめ<br>キャベツ きゅうり         | パン<br>じゃがいも<br>さとう           | あぶら          | 800<br>kcal<br>27.5g |
| 9 火  | 麦ごはん 牛乳<br>豆腐のそぼろ丼<br>切り干し大根の酢の物               | とりひきにく<br>たまご とうふ<br>かまぼこ | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ねぎ                | たまねぎ きゅうり<br>きりぼしだいこん          | ごはん むぎ<br>さとう<br>かたくりこ       | あぶら          | 818<br>kcal<br>33.4g |
| 10 水 | コッペパン 牛乳<br>ちゃんぽん<br>いりこの佃煮 パナナ 棒チーズ           | ぶたにく<br>ちくわ               | ぎゅうにゅう<br>いりこ<br>チーズ | にんじん<br>ねぎ                | たまねぎ キャベツ<br>もやし パナナ           | パン<br>ちゃんぽんめん<br>さとう         | あぶら          | 767<br>kcal<br>38.0g |
| 11 木 | ごはん 牛乳<br>筑前煮<br>さんまの甘露煮 塩もみきゅうり               | とりにく<br>さつまあげ<br>さんま      | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>いんげん              | れんこん きゅうり<br>こんにゃく             | ごはん<br>さといも<br>さとう           | あぶら          | 824<br>kcal<br>28.3g |
| 12 金 | ごはん 牛乳<br>みそ汁<br>しいらのフライ ゆかりあえ                 | あつあげ<br>しいら<br>むぎみそ       | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ねぎ                | たまねぎ だいこん<br>はくさい              | ごはん<br>こむぎこ<br>パンこ           | あぶら          | 813<br>kcal<br>33.2g |
| 15 月 | はちみつパン 牛乳<br>スパゲティナポリタン<br>カラフルサラダ             | ぶたにく                      | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ピーマン              | たまねぎ しめじ<br>キャベツ えだまめ<br>コーン   | パン スパゲティ<br>さとう              | あぶら          | 822<br>kcal<br>31.2g |
| 16 火 | ごはん 牛乳<br>すまし汁<br>さばのゆずみそ煮 浦上そぼろ               | とうふ<br>さば さつまあげ<br>ぶたにく   | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ほうれんそう<br>ねぎ いんげん | たまねぎ<br>つきこんにゃく<br>ごぼう もやし     | ごはん<br>さとう                   | あぶら          | 803<br>kcal<br>29.7g |
| 17 水 | コッペパン 牛乳<br>コーンポタージュ<br>オムレツ 野菜のソテー            | とりにく<br>たまご               | ぎゅうにゅう<br>調理用ぎゅうにゅう  | にんじん<br>パセリ<br>こまつな       | たまねぎ コーン<br>キャベツ               | パン<br>じゃがいも                  | あぶら          | 764<br>kcal<br>32.9g |
| 18 木 | ごはん 牛乳<br>中華スープ<br>ブルコギ 甘夏                     | とうふ<br>おさかなだんご<br>ぎゅうにく   | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>にら<br>ねぎ          | たまねぎ もやし<br>えのきたけ<br>あまなつ      | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ          | あぶら<br>こまあぶら | 837<br>kcal<br>29.3g |
| 19 金 | 麦ごはん 牛乳<br>肉じゃが<br>ひよこつるの酢の物                   | ぶたにく                      | ぎゅうにゅう<br>ひよこつる      | にんじん<br>いんげん              | たまねぎ きゅうり<br>つきこんにゃく           | ごはん むぎ<br>じゃがいも<br>はるさめ さとう  | あぶら          | 786<br>kcal<br>23.7g |
| 22 月 | コッペパン 牛乳<br>かうどん<br>野菜サラダ                      | とりにく<br>さつまあげ<br>あぶらあげ    | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ねぎ<br>ブロッコリー      | たまねぎ はくさい<br>きゅうり              | パン うどん<br>もち<br>さとう          | あぶら          | 783<br>kcal<br>31.1g |
| 23 火 | ごはん 牛乳<br>白菜スープ<br>照り焼きチキン にんじんしりしり            | とうふ ツナ<br>とりにく<br>たまご     | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>こまつな              | たまねぎ はくさい                      | ごはん                          | あぶら          | 782<br>kcal<br>29.3g |
| 24 水 | コッペパン 牛乳<br>五目ビーフン<br>きなこ豆 オレンジ 野菜ジュース         | ぶたにく<br>さつまあげ<br>だいす きなこ  | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ねぎ                | たまねぎ キャベツ<br>もやし オレンジ          | パン ビーフン<br>かたくりこ<br>さとう ジュース | あぶら<br>こまあぶら | 772<br>kcal<br>30.9g |
| 25 木 | 麦ごはん 牛乳<br>ボークカレー<br>コールスローサラダ アイコトマト          | ぶたにく                      | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>アイコトマト            | たまねぎ キャベツ<br>コーン りんごビュレ        | ごはん むぎ<br>じゃがいも<br>さとう りんごす  | あぶら          | 856<br>kcal<br>24.4g |
| 26 金 | ごはん 牛乳<br>豚汁<br>いわしの梅煮 いんげんのごまあえ               | ぶたにく<br>あつあげ<br>いわし むぎみそ  | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ねぎ<br>いんげん        | ごぼう だいこん<br>こんにゃく<br>しょうが きゅうり | ごはん<br>さといも<br>さとう           | あぶら<br>いりごま  | 813<br>kcal<br>28.2g |
| 29 月 | コッペパン 牛乳<br>チンゲンサイのスープ<br>コロッケ キャベツのソテー いちごジャム | ぶたにく<br>コロッケ              | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ほうれんそう<br>チンゲンサイ  | たまねぎ キャベツ                      | パン<br>ジャム                    | あぶら          | 758<br>kcal<br>26.7g |
| 30 火 | 五目おこわ 牛乳<br>魚そうめん汁<br>厚焼き玉子 甘酢あえ               | ぶたにく<br>おさかなそうめん<br>たまご   | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ねぎ                | たまねぎ はくさい<br>えだまめ きゅうり         | ごはん もちごめ<br>さとう              | あぶら          | 790<br>kcal<br>30.8g |
| 31 水 | 黒砂糖パン 牛乳<br>ボークビーンズ<br>ドレッシングサラダ パナナ           | ぶたにく<br>ひよこめ<br>いんげんまめ    | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ブロッコリー<br>トマトかん   | たまねぎ キャベツ<br>パナナ               | パン<br>じゃがいも<br>さとう           | あぶら          | 786<br>kcal<br>31.1g |

★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。

## 子どもの日について

子どもの日は、子どもたちの健やかな成長を願う日です。  
子どもの日には、古くから「ちまき」や「柏餅」を食べる習慣がありました。  
柏の葉は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の縁起をかついだものとされています。



## 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・きゅうり・パセリ・グリーンピース  
★長崎県産：キャベツ・じゃがいも・はくさい・ねぎ・だいこん  
アイコトマト・ひじき・ほうれんそう

★子どもの日の行事食として2日に「かしわもち」を予定しています。  
★24日は新メニュー「きなこ豆」です。お楽しみに！

毎月19日は  
食育の日

