

平成29年7月

学校給食献立表

佐世保市立Cブロック小学校

日 曜日	主 食	献 立 名	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		たんぱく質 g	Kcal
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
3月	ごはん	牛乳 わかめスープ シージャー豆腐 オレンジ	アジボール とりにく 鶏肉	豆腐 豆 干しわかめ	しょうが ほうれん草 もやし えのきたけ オレンジ	しょうが ほうれん草 もやし えのきたけ オレンジ	さとう 砂糖	あぶら 油	607	26.0
4火	コッペパン	牛乳 なす入りミートスパゲティ 小松菜サラダ(別配缶:ツナ)	とりにく 豚肉	ツナ 豆腐	こまつな 小松菜	キャベツ にんにく なす レモン	さとう 砂糖	あぶら 油	650	26.0
5水	ごはん	牛乳 かぼちゃの含め煮 きびなごの天ぷら ピリ辛きゅうり	とりにく 鶏肉	あつあ 厚揚げ	きびなご かぼちゃ	きゅうり こんにゃく	さとう 砂糖	あぶら 油	664	22.4
6木	ナン	牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー 野菜ジュース	とりにく 鶏肉	あつあ 厚揚げ	きびなご かぼちゃ	きゅうり こんにゃく	さとう 砂糖	あぶら 油	599	28.7
7金	とうもろこし ごはん	牛乳 魚そうめん汁 厚焼き卵 おひたし	とりにく 鶏肉	あぶらあ 油揚げ	こ 小ねぎ	はくさい ほうれん草	さとう 砂糖	あぶら 油	612	25.9
10月	ごはん	牛乳 中華煮 春雨の酢の物 すいか	とりにく 鶏肉	あぶらあ 油揚げ	こ 小ねぎ	はくさい ほうれん草	さとう 砂糖	あぶら 油	643	19.3
11火	黒砂糖パン	牛乳 きつねうどん 野菜炒め	あぶらあ 油揚げ	とりにく 鶏肉	は 葉ねぎ	もやし ほうれん草	さとう 砂糖	あぶら 油	591	23.6
12水	キムチ チャーハン	牛乳 冬瓜入りスープ 焼ききょうざ 甘酢あえ	とりにく 豚肉	とりにく 鶏肉	こまつな 小松菜	きゅうり 冬瓜	さとう 砂糖	あぶら 油	618	22.8
13木	コッペパン	牛乳 豆乳のポタージュ アスパラサラダ 角チーズ	とりにく 豚肉	とりにく 鶏肉	こまつな 小松菜	きゅうり 冬瓜	さとう 砂糖	あぶら 油	600	22.9
14金	ごはん	牛乳 みそ汁 いわしのしょうが煮 ブロッコリーのごまあえ	とりにく 鶏肉	あぶらあ 油揚げ	は 葉ねぎ	もやし ほうれん草	さとう 砂糖	あぶら 油	619	21.9
18火	コッペパン	牛乳 やきそば オムレツ 塩もみきゅうり	とりにく 豚肉	かまぼこ オムレツ	きゅうり キャベツ	もやし ちやんぽんめん	さとう 砂糖	あぶら 油	605	29.0
19水	夏野菜カレーライス (麦ごはん)	牛乳 ひじきサラダ 冷凍みかん	とりにく 鶏肉	とりにく 鶏肉	ひじき かぼちゃ	キャベツ コーン にんにく	さとう 砂糖	あぶら 油	668	19.6
20木	コッペパン	牛乳 チンゲン菜のスープ 魚のトマトソースあえ レモンゼリー	とりにく 鶏肉	とりにく 鶏肉	ひじき かぼちゃ	キャベツ コーン にんにく	さとう 砂糖	あぶら 油	674	29.6

◎献立表は見やすい所にはってご活用ください。

※献立・食材は時期や天候などにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

7月の献立について

☆七夕の行事食として、7日に「とうもろこしごはん」と「魚そうめん汁」を実施します。

☆季節の野菜・果物として「かぼちゃ」「ピーマン」「枝豆」「なす」「冬瓜」「マダーボール(すいか)」などを献立に取り入れています。

☆19日の「食育の日」の地場産物としては、佐世保産の「なす」、長崎県産の「かぼちゃ」「じゃがいも」「ひじき」「冷凍みかん」を使用します。

給食で使用する食材について

佐世保産：米、牛乳、きゅうり、冬瓜、アスパラ、なす

長崎県産：じゃがいも、ねぎ、ゆで切干大根、かぼちゃ、にがうり、生しいたけ、えのきたけ、マダーボール(すいか)

平均値

627

24.4

摂取基準値

640

24.0

夏休みも



早起き



忘れずに!



毎日

朝ごはんを
食べよう

七夕

七夕のおはなし



七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきてい
るといわれています。農作業の時季をつかさ
どる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事をつ
かさどる機織りの織女(織姫)が恋人同士
で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神
様がこらしめるために、二人の仲をさいてし
まいました。そして年に一度、七夕の日にし
か会えなくなってしまうとのことでした。
この日には、短冊に願いごとを書いて、書
道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

平成29年7月

学校給食献立表

佐世保市立Cブロック中学校

日 曜日	主 食	献 立 名	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		I類糖 - Kcal たんぱく質 g 脂質 g
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	中
3月	ごはん	牛乳 わかめスープ ソージャー豆腐 オレンジ	アジボール 鶏肉 豆腐	 干しわかめ	 しょうが ほうれん草	 しょうが もやし えのきたけ オレンジ	 さとう 砂糖 あぶら 油	762 31.7	
4火	コッペパン	牛乳 なす入りミートスパゲティ 小松菜サラダ(別配缶:ツナ)	豚肉 ツナ	 小松菜	 小松菜 キャベツ	 小松菜 キャベツ	 さとう 砂糖 あぶら 油	817 32.2	
5水	ごはん	牛乳 かぼちゃの含め煮 きびなごの天ぷら ピリ辛きゅうり	鶏肉 あつ厚揚げ	 厚揚げ	 厚揚げ	 きゅうり	 さとう 砂糖 あぶら 油	843 27.3	
6木	ナン	牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー 野菜ジュース	鶏肉 豚肉	 豚肉	 野菜ジュース	 野菜ジュース キャベツ にんにく	 カレールウ あぶら 油	748 36.2	
7金	とうもろこし ごはん	牛乳 魚そうめん汁 厚焼き卵 おひたし	鶏肉 あぶら油揚げ	 厚揚げ	 小ねぎ ほうれん草	 はくさい コーン 枝豆 もやし	 さとう 砂糖 あぶら 油	754 30.9	
10月	ごはん	牛乳 中華煮 春雨の酢の物 すいか	鶏肉	 絹厚揚げ	 絹厚揚げ	 すいか	 さとう 砂糖 あぶら 油	803 23.0	
11火	黒砂糖パン	牛乳 きつねうどん 野菜炒め	あぶら油揚げ 鶏肉	 鶏肉	 葉ねぎ ほうれん草	 もやし ごぼう キャベツ	 さとう 砂糖 あぶら 油	778 30.0	
12水	キムチ チャーハン	牛乳 冬瓜入りスープ 焼ききょうざ 甘酢あえ	豚肉 鶏肉	 小松菜	 小松菜 きゅうり とうがん 冬瓜	 小松菜 きゅうり とうがん 冬瓜	 さとう 砂糖 あぶら 油	804 28.6	
13木	コッペパン	牛乳 豆乳のポタージュ アスパラサラダ 角チーズ	ミニウィンナー	 豆腐	 豆腐	 きゅうり	 さとう 砂糖 あぶら 油	728 26.9	
14金	ごはん	牛乳 みそ汁 いわしのしょうが煮 ブロッコリーのごまあえ	いわしの生煮 豆腐 麦みそ	 干しわかめ	 かぼちゃ	 なす もやし	 さとう 砂糖 あぶら 油	781 26.6	
18火	コッペパン	牛乳 やきそば オムレツ 塩もみきゅうり	豚肉 かまぼこ	 かまぼこ	 きゅうり	 きゅうり キャベツ もやし	 ちゃんぽんめん	749 35.3	
19水	夏野菜カレーライス (麦ごはん)	牛乳 ひじきサラダ 冷凍みかん	鶏肉	 ひじき	 ひじき	 えだまめ 枝豆 なす れいとう 冷凍みかん	 さとう 砂糖 あぶら 油	842 23.6	
20木	コッペパン	牛乳 チンゲン菜のスープ 魚のトマトソースあえ グレープゼリー	鶏肉 豆腐	 豆腐	 ピーマン	 ピーマン えのきたけ	 さとう 砂糖 あぶら 油	829 36.5	

◎献立表は見やすい所にはってご活用ください。

※献立・食材は時期や天候などにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

7月の献立について

☆七夕の行事食として、7日に「とうもろこしごはん」と「魚そうめん汁」を実施します。

☆季節の野菜・果物として「かぼちゃ」「ピーマン」「枝豆」「なす」「冬瓜」「マダーボール(すいか)」などを献立に取り入れています。

☆19日の「食育の日」の地場産物としては、佐世保産の「なす」、長崎県産の「かぼちゃ」「じゃがいも」「ひじき」「冷凍みかん」を使用します。

給食で使用する食材について

佐世保産: 米、牛乳、きゅうり、冬瓜、アスパラ、なす、

長崎県産: じゃがいも、ねぎ、ゆで切干大根、かぼちゃ、にがうり、生しいたけ、えのきたけ、マダーボール(すいか)

平均値

788

29.9

摂取基準値

820

30.0

夏休みも



忘れずに!

毎日
朝ごはんを
食べよう

たな ばた

七夕のおはなし



七夕は、古く中国の「乞巧祭」からきてい

るといわれています。農作業の時期をつかさ
どる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事を
つかさどる機織りの織女(織姫)が変人同士
で仲がよすぎて憎かなくなったため、天の神
様がこらしめるために、二人の仲をさいてし
まいました。そして年に一度、七夕の日にし

か会えなくなってしまったとのことでした。
この日には、短冊に願いごとを書いて、書
道や詩歌などの上達を願う風習もあります。