平成29年度

⑨月学校給食献立表

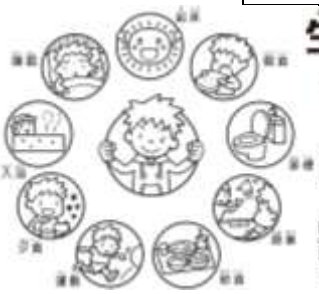
鹿町江迎学校給食センター

日	ようび	こんだてめい	食品名と働き 血や肉になるもの(赤) 1群・たんぱく質	2群・無機質	体の調子を整えるもの(緑) 3群・カロテン	4群・ビタミンC	熱や力になるもの(黄) 5群・炭水化物	6群・脂質	小学校 エネルギー kcal / たんぱく質 g	中学校 エネルギー kcal / たんぱく質 g
1	金	むぎ**ごはん**　ビビンバ **わかめスープ**	ぎゅうにく ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが　にんにく もやし　えのき **たまねぎ**	**こめ**　むぎ さとう	ごま ごまあぶら	593 24.0	750 29.5
4	月	**ごはん**　とうがんのにもの さけしおやき　ゆかりあえ	とりにく あつあげ だいず　さけ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス あかじそ	とうがん　ごぼう こんにゃく　きゅうり	**こめ**　さとう	あぶら	592 28.9	752 36.2
5	火	コッペパン　**スパゲティミートソース** コールスローサラダ　れいとうパイン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	**たまねぎ**　キャベツ ぎピーマン　パイン グリンピース	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	637 24.2	785 29.4
6	水	**ごはん**　**とりごぼうじる** ちぐさやき　ほうれんそうのおひたし	とりにく あぶらあげ ちぐさやき	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	**たまねぎ**　ごぼう こんにゃく	**こめ** さとう		567 20.0	727 24.9
7	木	しょくパン　**とうもろこしのスープ** **じゃがチーズ**　バナナ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ パセリ	**たまねぎ**　コーン バナナ	しょくパン **じゃがいも**	オリーブ オイル	661 23.0	795 27.4
8	金	**ごはん**　やさいわん あじフライ　あまずキャベツ	とりにく かまぼこ アジ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい　しいたけ しめじ　キャベツ	**こめ** さとう	あぶら	628 24.3	756 28.2
11	月	**ごはん**　**ごもくまめ** おかかあえ	とりにく てんぷら だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	こんにゃく　ごぼう キャベツ	**こめ** **じゃがいも** さとう	あぶら	614 23.9	770 28.9
12	火	コッペパン　**イタリアンスープ** ウインナー　チンゲンサイのソテー	**たまご** とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	**たまねぎ**　コーン	コッペパン	あぶら	575 24.6	752 31.5
13	水	**ごはん**　**けんちんじる** さんまのうめに　れんこんのきんぴら	とうふ　てんぷら あぶらあげ ぶたにく さんまうめに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ　ごぼう **たまねぎ**　レンコン こんにゃく	**こめ** さといも さとう	ごまあぶら ごま	619 21.9	813 28.2
14	木	たまごパン　**じゃがいものベーコンに** ごまドレッシングあえ　なし	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	**たまねぎ** カリフラワー　なし	たまごパン **じゃがいも** さとう	あぶら ごま ごまあぶら	583 21.3	777 28.0
15	金	**ごはん**　**ジージャーどうふ** きびなごごまフライ　かおりあえ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう きびなごごまフライ	にんじん あおじそ	**たまねぎ**　エリンギ グリンピース しょうが　きゅうり	**こめ** さとう でんぷん	あぶら	644 27.6	827 34.8
18	月	けいろうのひ								
19	火	ナン　**ポテトとキャベツのスープ** **キーマカレー**　バナナ	ベーコン ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	**たまねぎ**　キャベツ グリンピース にんにく　バナナ	ナン **じゃがいも** カレールウ	あぶら	581 22.8	771 27.8
20	水	**ごはん**　**みそしる** いわしのレモンづけ　ひじきのいりに	あぶらあげ **みそ**　てんぷら いわし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな いんげん	しめじ　なす **たまねぎ**　こんにゃく	**こめ** さとう	あぶら	586 19.7	719 22.7
21	木	コッペパン　**パンプキンポタージュ** ミンチカツ　アーモンドあえ	とりにく ミンチカツ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん **かぼちゃ**	**たまねぎ**　キャベツ グリンピース　もやし	コッペパン さとう	あぶら アーモンド	679 25.9	865 32.4
22	金	むぎ**ごはん**　**とうふのそぼろどん** くきわかめのすのもの	とうふ とりにく **たまご**	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	**たまねぎ**　しいたけ きゅうり	**こめ**　むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら	605 25.2	764 31.0
25	月	**ごはん**　さといものいために おさかなぎょうざ　しおもみやさい	ぶたにく あつあげ おさかなぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	しょうが　こんにゃく れんこん　はくさい	**こめ** さといも さとう	ごまあぶら あぶら	634 20.6	818 25.7
26	火	コッペパン　**やきそば** ちゅうかふうあえもの　チーズ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ　もやし **たまねぎ**　きゅうり セロリー	コッペパン めん さとう	ごまあぶら	558 22.9	686 27.4
27	水	**ごはん**　**さわにわん** **なすのみそがらめ**　オレンジ	とりにく かまぼこ ぶたにく　**みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	しめじ　**たまねぎ** ごぼう　なす しょうが　オレンジ	**こめ** さとう	あぶら	568 19.8	709 23.7
28	木	パインパン **しろいんげんまめとウインナーのトマトに** オムレツ　しらすぼしいりソテー	ウインナー オムレツ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト こまつな	**たまねぎ**　キャベツ	パインパン **じゃがいも** さとう	あぶら ごま	613 25.9	820 33.1
29	金	**ごはん**　**はっぽうさい** はるまき　もやしのごまずあえ	ぶたにく　えび かまぼこ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが　はくさい **たまねぎ**　たけのこ きくらげ　もやし コーン	**こめ**　さとう でんぷん はるまき	あぶら ごま	733 23.1	862 27.1
								平均栄養価	614 22.4	776 27.5

地元でとれた食材や献立には、下線を引いています。　※都合により献立を変更する場合があります

【今月の献立について】

4日（月）・・・夏野菜の「冬瓜」を使った「冬瓜の煮物」です。
5日（火）・・・デザートに「冷凍パイン」をつけています。
8日（金）・・・長崎県で水揚げされた「あじ」を使った「あじフライ」です。
14日（木）・・・季節のくだもの「なし」をつけています。
19日（火）・・・食育の日です。「ナン」を使った献立にしています。
27日（水）・・・夏野菜の「なす」を使った「なすの味噌がらめ」です。



生活リズムをととのえよう！

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんでしたか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。