

平成30年

4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)		1日 - 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)	
新入生の給食開始は、【中学校：10日(火)】【小学校：16日(月)】です。									小
9月	ごはん	牛乳 みそ汁 さばの生姜煮 おひたし	豆腐 麦みそ さばの生姜煮		葉ねぎ	はくさい なす えのきたけ きゅうり	さとう 砂糖		598 22.5
10火	食パン	牛乳 ミネストローネ チーズポテト サンフルーツ	鶏肉 大豆 チーズ		トマト パセリ	キャベツ サンフルーツ	じゃがいも	油	626 27.1
11水	わかめごはん	牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 れんこんのきんぴら	厚焼き卵 豚肉 あじボール	わかめ	葉ねぎ	こんにゃく はくさい れんこん	さとう 砂糖	油	596 25.4
12木	黒砂糖パン	牛乳 五目うどん きびなごの天ぷら ゆかりあえ	鶏肉 油揚げ きびなご		ゆかり ほうれん草	こんにゃく ごぼう キャベツ	なま 生めん	油	623 25.4
13金	麦ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 ごま酢あえ	厚揚げ 鶏肉 てんぷら		こまつな 小松菜 いんげん	生しいたけ もやし こんにゃく れんこん	麦 さとう 砂糖	油	644 24.7
16月	ポークカレー (ごはん)	牛乳 フルーツカクテル	豚肉			こんにゃく おうとう 黄桃	じゃがいも	油	684 17.6
17火	コッペパン	牛乳 とうもろこしのスープ 照り焼きチキン もやしのソテー	ウィンナー ミックスビーンズ 照り焼きチキン		ほうれん草	コーン もやし キャベツ	じゃがいも	油	595 26.7
18水	ごはん	牛乳 けんちん汁 魚のレモンソースあえ 塩もみ野菜	豆腐 油揚げ シイラ		葉ねぎ	レモン ごぼう はくさい	さとう 砂糖	油	645 27.9
19木	米粉パン	牛乳 スパゲティナポリタン 春キャベツとアスパラのサラダ	豚肉		アスパラ	コーン なす 春キャベツ	さとう 砂糖	油	593 24.3
20金	ごはん	牛乳 肉じゃが あじの塩焼き 茎わかめの酢のもの	豚肉 あじの塩焼き 茎わかめ		いんげん	こんにゃく	じゃがいも	油	636 25.3
23月	親子どんぶり (麦ごはん)	牛乳 おかか炒め ぶどうゼリー	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 かつお節		葉ねぎ	キャベツ	麦 さとう 砂糖	油	642 25.1
24火	コッペパン	牛乳 ラーメン ココア豆 バナナ	豚肉 大豆 だいず		葉ねぎ	生しいたけ もやし バナナ	さとう 砂糖	油	606 25.5
25水	たけのこごはん	牛乳 すまし汁 お魚きょうざ 塩もみきゅうり	鶏肉 油揚げ 豆腐 お魚きょうざ			えだまめ 枝豆 はくさい	さとう 砂糖	油	596 22.0
26木	パーカーハウスパン	牛乳 豆乳のポターージュ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 ハンバーグ			コーン キャベツ	さとう 砂糖	油	624 26.2
27金	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 さんまのみぞれ煮 もやしときゅうりのナムル	合い挽肉 赤みそ さんまのみぞれ煮		にら	もやし しょうが きゅうり	さとう 砂糖	油	713 31.0

4月の献立について

○季節の献立として、佐世保産のたけのこを使用した「たけのこごはん」を実施します。
○季節の野菜・果物としてグリーンアスパラ、春キャベツ、新たまねぎ、新じゃがいも、サンフルーツ等を取り入れています。
○19日の「食育の日」には、長崎県産の米粉を使った「米粉パン」、佐世保産のなすを使った「スパゲティナポリタン」、長崎県産のグリーンアスパラ、春キャベツを使った「春キャベツとアスパラのサラダ」を実施します。

給食で使用する食材について

佐世保産：米・牛乳・キャベツ・きゅうり・パセリ・たけのこ・なす・れんこん

長崎県産：たまねぎ・じゃがいも・春キャベツ・ねぎ・だいこん・アスパラ・えのきたけ・生しいたけ

平均値

628

25.1

摂取基準値

640

24.0

入学・進級
おめでとう!

新学期を迎え、どの子も期待とやる気に満ちあふれていることでしょう。1日1日を大切に、体も心も大きくなってほしいと思います。安全でおいしい給食づくりで応援します。



平成30年 4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)		1日分 - 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)		
新入生の給食開始は、【中学校：10日(火)】【小学校：16日(月)】です。										中
9月	ごはん	牛乳 みそ汁 さばの生姜煮 おひたし	豆腐 麦みそ さばの生姜煮		 はくさい	 さとう	砂糖	752	27.1	
10火	食パン	牛乳 ミネストローネ チーズポテト サンフルーツ	鶏肉 大豆 チーズ		 トマト	 キャベツ	 あぶら	油	768	33.4
11水	わかめごはん	牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 れんこんのきんぴら ヨーグルト	厚焼き卵 豚肉 わかめ		 はくさい	 れんこん	 さとう	砂糖	810	32.9
12木	黒砂糖パン	牛乳 五目うどん きびなごの天ぷら ゆかりあえ	鶏肉 油揚げ きびなご		 ゆかり	 キャベツ	 あぶら	油	835	33.1
13金	麦ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 ごま酢あえ	厚揚げ 鶏肉 てんぷら		 こまつな	 生しいたけ	 さとう	砂糖	863	31.1
16月	ポークカレー (ごはん)	牛乳 フルーツカクテル	豚肉		 はくさい	 れんこん	 さとう	砂糖	871	21.5
17火	コッペパン	牛乳 とうもろこしのスープ 照り焼きチキン もやしのソテー	ウィンナー ミックスビーンズ 照り焼きチキン		 ほうれん草	 コーン	 あぶら	油	745	32.9
18水	ごはん	牛乳 けんちん汁 魚のレモンソースあえ 塩もみ野菜	豆腐 油揚げ シイラ		 はくさい	 さとう	 さとう	砂糖	816	34.3
19木	米粉パン	牛乳 スパゲティナポリタン 春キャベツとアスパラのサラダ	豚肉		 アスパラ	 なす	 さとう	砂糖	787	31.6
20金	ごはん	牛乳 肉じゃが あじの塩焼き 芽わかめの酢の物	豚肉 あじの塩焼き 芽わかめ		 きゅうり	 じゃがいも	 さとう	砂糖	790	28.8
23月	親子どんぶり (麦ごはん)	牛乳 おかか炒め ぶどうゼリー	鶏卵 鶏肉 高野豆腐 かつお節		 はくさい	 キャベツ	 さとう	砂糖	800	30.7
24火	コッペパン	牛乳 ラーメン ココア豆 バナナ	豚肉 だいず		 はくさい	 バナナ	 さとう	砂糖	748	31.2
25水	たけのこごはん	牛乳 すまし汁 お魚きょうざ 塩もみきゅうり	鶏肉 油揚げ わかめ		 えだまめ	 はくさい	 さとう	砂糖	774	27.5
26木	パーカーハウスパン	牛乳 豆乳のポターシュ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 ハンバーグ		 コーン	 キャベツ	 さとう	砂糖	835	34.0
27金	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 さんまのみぞれ煮 もやしときゅうりのナムル	合挽肉 赤みそ 豆腐 さんまのみぞれ煮		 にら	 もやし	 さとう	砂糖	934	40.3

4月の献立について

○季節の献立として、佐世保産のたけのこを使用した「たけのこごはん」を実施します。
○季節の野菜・果物としてグリーンアスパラ、春キャベツ、新たまねぎ、新じゃがいも、サンフルーツ等を取り入れています。
○19日の「食育の日」には、長崎県産の米粉を使った「米粉パン」、佐世保産のなすを使った「スパゲティナポリタン」、長崎県産のグリーンアスパラ、春キャベツを使った「春キャベツとアスパラのサラダ」を実施します。

給食で使用する食材について

佐世保産：米・牛乳・キャベツ・きゅうり・パセリ・たけのこ・なす・れんこん

長崎県産：たまねぎ・じゃがいも・春キャベツ・ねぎ・だいこん・アスパラ・えのきたけ・生しいたけ

平均値

809

31.4

長崎基準値

820

30.0

入学・進級
おめでとう!

新学期を迎え、どの子も期待とやる気に満ちあふれていることでしょう。1日1日を大切に、体も心も大きくなってほしいと思います。安全でおいしい給食づくりで応援します。

