

平成 30 年 5 月 学校給食予定献立表(A)

 佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし等	栄養価	栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	エネルギー	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質	たんぱく質	
1 (火)	牛乳 ごはん ひよっつるの吸い物 もやしときゅうりのナムル 白身魚のフライ	白身魚フライ 豆腐 赤かまぼこ	牛乳 ひよっつる	にんじん 葉ねぎ	もやし きゅうり えのきたけ	こめ 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布	656	710	
2 (水)	牛乳 ごはん 家常豆腐 リャンパンウースー 世知原茶ムース	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり もやし エリンギ しょうが	こめ お茶のムース 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 油		754	808	
7 (月)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ 豆腐ハンバーグ 蒸し野菜 (広田小のみ給食実施・中学校は給食なし)	合びき肉 水切り豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし 枝豆 コーン	コッペパン でん粉			641	給食 なし	
8 (火)	牛乳 ごはん 白玉汁 白身魚と野菜の甘酢あん	タラ 鶏肉 赤かまぼこ	牛乳	葉ねぎ にんじん	たまねぎ きくらげ	こめ 冷凍白玉 でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	768		
9 (水)	牛乳 グリンピースごはん 春雨汁 ししやもフライ 切干大根の炒め物	うずら卵 豚肉 赤かまぼこ	牛乳 ししやもフライ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ グリンピース えのきたけ ゆで干し大根	こめ 春雨 砂糖	油	煮干 だし昆布	804	804	
10 (木)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ ごまじゃこサラダ バナナ	ベーコン	牛乳 しらす干し	ブロッコリー にんじん パセリ	バナナ きゅうり たまねぎ	コッペパン じゃがいも ラビオリ 砂糖	ごま		647	786	
11 (金)	牛乳 ごはん にら卵汁 いわしのみぞれ煮 きんぴら	いわしのみぞれ煮 卵 豆腐 赤かまぼこ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ 砂糖 でん粉	油	さば削り節 だし昆布	693	746	
14 (月)	牛乳 はちみつパン ポークビーンズ ドレッシングサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	はちみつパン じゃがいも ひよこまめ・いんげんまめ 砂糖	油		615	766	
15 (火)	牛乳 ごはん とりごぼう汁 あじの南蛮漬け おひたし	アジ 鶏肉 赤かまぼこ 薄揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ こんにゃく ごぼう もやし	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干 だし昆布	756	810	
16 (水)	牛乳 麦入りゆかりごはん 五目うどん ちくわの長崎天ぷら 塩もみきゅうり	ちくわ 鶏肉 赤かまぼこ 薄揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり たまねぎ ごぼう	こめ うどん 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	油	さば節 だし昆布	747	803	
17 (木)	牛乳 コッペパン 米粉と豆乳のポタージュ ハッシュドビーフ オムレツ	オムレツ 鶏肉 豆乳 牛肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも 米粉 砂糖	油		769	863	
18 (金)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 小松菜のおかか炒め グレープフルーツ	厚揚げ 合びき肉 てんぷら かつおぶし	牛乳	にんじん 小松菜	グレープフルーツ たまねぎ こんにゃく もやし しめじ 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		745	799	
21 (月)	牛乳 たまごパン ミネストローネ 鶏肉のハーブ焼き アスパラのソテー	とりもも肉 ベーコン	牛乳	アスパラ トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ セロリー	たまごパン マカロニ	オリーブ油 油		804	803	
22 (火)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 麻婆春雨	豆腐 うずら卵 ミートボール 豚ひき肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ しめじ しょうが きくらげ	こめ 春雨 でん粉 砂糖	ごま油		756	810	
23 (水)	牛乳 ごはん チキンカレー ひじきサラダ 型抜きチーズ	鶏肉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	こめ じゃがいも 砂糖	カレールウ ごま油		792	845	
24 (木)	牛乳 米粉パン コーンポタージュ 煮込みハンバーグ コールスローサラダ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり クリームコーン コーン	米粉パン じゃがいも 砂糖	油		772	900	
25 (金)	牛乳 麦ごはん 中華スープ ツナそぼろどん オレンジ	ツナ 中華風つくね 卵そぼろ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	オレンジ たまねぎ たけのこ えのきたけ コーン 枝豆 しょうが	こめ 麦 砂糖			742	742	
28 (月)	牛乳 食パン ビーフン汁 チーズポテト りんごジャム	赤かまぼこ 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 葉ねぎ パセリ	たまねぎ もやし きくらげ	食パン じゃがいも りんごジャム ビーフン			693	833	
29 (火)	牛乳 ごはん 筑前煮 ごまあえ アイコトマト	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう アイコトマト いんげん	もやし こんにゃく ごぼう れんこん しいたけ	こめ 里芋 砂糖	ごま	煮干	711	765	
30 (水)	牛乳 ごはん 五目豆 浦上そぼろ 厚焼卵	厚焼卵 大豆 厚揚げ 鶏肉 豚肉 てんぷら	牛乳 昆布	にんじん いんげん	こんにゃく もやし ごぼう 枝豆 しいたけ	こめ 里芋 砂糖	ごま 油	煮干	837	890	
31 (木)	牛乳 黒砂糖パン オニオンスープ 鮭のマヨネーズ焼き カラフルサラダ	鮭 ベーコン	牛乳	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ コーン 枝豆	黒砂糖パン 砂糖	マヨネーズ 油		661	810	
佐世保産の食材(予定)									エネルギー(kcal)	750	820
									たんぱく質(g)	28.0	30.0

佐世保産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し キャベツ きゅうり
パセリ

長崎県産の食材(予定)

にんじん 玉ねぎ ねぎ えのき しめじ
しいたけ

新年度が始まって一か月がたちます。そろそろ疲れも出るところ……。朝ごはんをしっかり食べて、頭と体を目覚めさせましょう。

グリンピース

グリンピースは、えんどう豆の若くてまだ未熟なものです。一年中店頭に出回りますが、生のものは、この時期にしか食べることができません。給食では、9日に「グリンピースごはん」に使います。



新茶の季節です。

5月2日は、八十八夜です。2日の世知原茶ムースは、佐世保市の茶所、世知原町のお茶を使用したもので、初夏の味わいのするムースです。



新たまねぎ

新玉ねぎがおいしい時期となりました。新玉ねぎとは、早めに収穫され、出荷された玉ねぎです。日本に玉ねぎが入ってきたのは、明治時代のことです。あの独特の辛み成分がおいしさのひみつ。みずみずしい新玉ねぎは、薄くスライスしたり、かつぶしとおしょうゆで食べてもおいしいですね。給食では、オニオンスープで登場します。

