平成23年5月分学校給食献立予定表

佐世保市Cブロック小学校

日	曜	こんだてめい			はたらき						エネルギー	キロカロリー
		牛乳	主食	おかず	（赤）おもに体をつくる		（緑）おもに体の調子を整える		（黄）おもに熱や力になる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	グラム
2	月		中華風おこわ	春雨汁 厚焼き卵 いんげんのごまあえ かしわもち	えび団子 焼き豚 厚焼き卵		いんげん 葉ねぎ	しめじ	かしわもち さとう 春雨	ごま 油	676 24.1	kcal g
6	金		レーズンパン	ポークビーンズ もやしのソテー バナナ	ミックスビーンズ		赤ピーマン トマト	もやし バナナ	じゃがいも さとう	油	621 24.2	kcal g
9	月		ごはん	筑前煮 さけの塩焼き かおりあえ	さけの塩焼き てんぷら		いんげん	こんにゃく　ごぼう れんこん きゅうり	さといも さとう	油	646 29.7	kcal g
10	火		コッペパン	やきそば 黒糖豆 冷凍みかん	かまぼこ 大豆 てんぷら		ピーマン	みかん　キャベツ もやし	ちゃんぽんめん かたくり粉 さとう　黒ざとう	油	649 30.1	kcal g
11	水		グリンピースごはん	すまし汁 ししゃも磯辺フリッター ピーナッツあえ	魚そうめん ししゃも磯辺ﾌﾘｯﾀｰ		葉ねぎ	グリンピース きゅうり キャベツ		油 ピーナッツ	613 21.3	kcal g
12	木		ごはん	豆腐と豚肉の オイスターソース炒め もやしときゅうりのナムル	錦糸卵 豆腐		チンゲン菜	キャベツ　もやし きゅうり	かたくり粉 さとう	油 ごま油	631 26.5	kcal g
13	金		食パン	ミネストローネ チーズポテト キウイ	ベーコン	チーズ	トマト パセリ	セロリ　しめじ キウイ	じゃがいも マカロニ	油	612 24.0	kcal g
16	月		麦ごはん	ハヤシライス 中華風あえもの パインアップル				しめじ　きゅうり セロリ パインアップル	さとう	油 ごま油	683 20.0	kcal g
17	火		卵パン	五目うどん 野菜のじゃこ炒め うまかってん	かまぼこ 油揚げ	しらす干し	ほうれん草 葉ねぎ	ごぼう キャベツ	めん	うまかってん ごま油	648 28.5	kcal g
18	水		ごはん	豆腐の中華煮 ひょっつるの酢の物	豆腐 ミートボール	ひょっつる	ほうれん草	エリンギ きゅうり	かたくり粉 さとう 春雨	油 ごま	632 22.7	kcal g
19	木		ごはん	さといもの含め煮 アーモンドあえ オレンジ	厚揚げ てんぷら			こんにゃく　もやし れんこん　オレンジ きゅうり	さといも さとう	油 アーモンド	653 22.4	kcal g
20	金		食パン	コーンポタージュ キャベツのソテー いちごジャム	ウインナー		パセリ 赤ピーマン	コーン キャベツ	ポタージュベース ジャム じゃがいも	油	645 24.8	kcal g
23	月		ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ごまあえ グレープフルーツ	合挽肉 てんぷら		いんげん	もやし　きゅうり グレープフルーツ	じゃがいも さとう	油 ごま	664 22.9	kcal g
24	火		コッペパン	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 合挽肉 大豆			キャベツ バナナ	じゃがいも カレールウ	油	689 27.9	kcal g
25	水		ごはん	チンゲン菜のスープ えびチリソース ブロッコリーのサラダ	えびフリッター 鶏卵		チンゲン菜 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ		かたくり粉 さとう	油	675 23.8	kcal g
26	木		ごはん	豚汁 いわしの煮付け 甘酢キャベツ	いわしの煮付け 麦みそ 油揚げ		葉ねぎ	キャベツ　しょうが こんにゃく ごぼう	じゃがいも さとう	ごま	642 25.5	kcal g
27	金		黒砂糖パン	タイピーエン 肉しゅうまい 塩もみきゅうり	うずらの卵 えび 肉しゅうまい		葉ねぎ	きくらげ　キャベツ きゅうり もやし	春雨	ごま ごま油	613 28.2	kcal g
31	火		コッペパン	和風スパゲティ カラフルサラダ		のり	アスパラ 赤ピーマン	エリンギ　えのきたけ キャベツ コーン	スパゲティ さとう	油	622 25.5	kcal g
										小学校中学年基準	660 20.0	kcal g

【今月の献立について】

2日（月）・・「こどもの日」の行事食として，かしわもちを出します。

１８日（水）・・「ひょっつるの酢の物」新しい献立です。「ひょっつる」とは，わかめで作っためんです。

３０日（月）・・運動会の代休のため，給食はありません。

今月の食材

● **佐世保産の食材**

葉ねぎ，パセリ，エリンギ，吉井メロン，冷凍みかん，グリンピース

● **長崎県産の食材**

じゃがいも，キャベツ，きゅうり，　しいたけ，えのきたけ，にんじん

※精白米、牛乳は佐世保産のものを使用しています。