家庭数配布

平成30年５月分　学校給食献立予定表

佐世保市立船越小学校

日	曜	献立名	はたらき（赤）おもに体をつくる 1群(タンパク質)	2群(無機質)	（緑）おもに体の調子を整える 3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	（黄）おもに熱や力になる 5群(炭水化物)	6群(脂質)	エネルギー kcal たんぱく質 g
1	火	しょくパン　ぎゅうにゅう レンズまめのスープ ポテトミートソース　オレンジ	レンズまめ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ピーマン　にんじん トマト	キャベツ　たまねぎ コーン オレンジ	しょくパン じゃがいも さとう	あぶら	686 25.6
2	水	ごもくごはん　ぎゅうにゅう みそしる　あつやきたまご ゆかりあえ　かしわもち	あつあげ　ツナ みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ　いんげん ゆかり　にんじん （あかじそ）	はくさい　たまねぎ ごぼう きゅうり	こめ　さといも さとう かしわもち		655 24.7
7	月	チキンカレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう　しらす干し入りソテー グレープフルーツ	とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	にんにく　コーン キャベツ　たまねぎ グレープフルーツ	こめ　むぎ じゃがいも	あぶら	657 19.6
8	火	コッペパン　ぎゅうにゅう ちゃんぽん　こくとうまめ チーズ	ぶたにく あかかまぼこ てんぷら　だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	キャベツ　たまねぎ もやし	コッペパン ちゃんぽんめん でんぷん　くろざとう	あぶら	618 29.1
9	水	ごはん　ぎゅうにゅう もずくのかきたまじる さかなフライ　しおもみきゅうり	たまご とうふ シイラ	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん	たまねぎ　きゅうり しいたけ	ごはん　こむぎこ パンこ　でんぷん	あぶら	649 28.3
10	木	パーカーハウスパン　ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ てりやきチキンパティ　ごぼうサラダ(マヨネーズ)	てりやきチキンパティ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ　たまねぎ ごぼう　きゅうり	パーカーハウスパン じゃがいも さとう	ごま マヨネーズ	607 24.9
11	金	ごはん　ぎゅうにゅう いりどうふ　さけのしおやき おひたし	とりにく とうふ さけのしおやき	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい こまつな	たまねぎ エリンギ はくさい	ごはん さとう	あぶら	620 29.9
14	月	グリンピースごはん　ぎゅうにゅう わかたけじる　ししゃもフライ れんこんのいために	とうふ うすあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	にんじん	グリンピース たまねぎ　たけのこ れんこん　えのきたけ	ごはん さとう	あぶら	623 22.6
15	火	しょくパン　ぎゅうにゅう ごぼうのクリームスープ ほうれんそうのソテー　いちごジャム	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう　コーン キャベツ　たまねぎ	しょくぱん じゃがいも こむぎこ　いちごジャム	あぶら マーガリン	652 23.0
16	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう ぶたじる　さばのしおやき いんげんとはるさめのごまあえ	ぶたにく うすあげ　むぎみそ さばのしおやき	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ さやいんげん	はくさい　こんにゃく だいこん しょうが	ごはん　おおむぎ さといも　はるさめ さとう	ごま	632 25.6
17	木	コッペパン　ぎゅうにゅう カレースパゲティ グリーンサラダ　よしいメロン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　トマト ピーマン アスパラガス	たまねぎ　しめじ きゅうり キャベツ　メロン	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	652 24.5
18	金	ごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに くきわかめのすのもの(きんしたまご)　ミニトマト	ぶたにく　てんぷら きんしたまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん アイコトマト	たまねぎ　こんにゃく えだまめ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	644 21.2
21	月	ごはん　ぎゅうにゅう やさいわん　いわしのかんろに ひじきのみそに	とうふ いわしのかんろに とりにく　こめみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	はくさい　だいこん ごぼう　えのきたけ グリンピース　こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	600 22.5
22	火	たまごパン　ぎゅうにゅう ごもくビーフン ぎょうざ　ピリからきゅうり	ぶたにく　かまぼこ てんぷら　ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ　たまねぎ もやし　きゅうり	たまごパン ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	623 25.7
23	水	ぶたどん(むぎごはん) ぎゅうにゅう　ちくわのいそべあげ あまずあえ	たまご　ぶたにく こうやどうふ ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい　こんにゃく たまねぎ だいこん	ごはん おおむぎ　さとう かたくりこ	あぶら	716 30.1
24	木	コッペパン　ぎゅうにゅう だいずのトマトに コールスローサラダ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ　キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	615 25.1
25	金	ごはん　ぎゅうにゅう ちゅうかスープ　ホイコウロウ アセロラゼリー	アジボール　とうふ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ あかピーマン ピーマン	たまねぎ　もやし キャベツ　しょうが にんにく	ごはん　はるさめ さとう　かたくりこ アセロラゼリー	あぶら	640 24.4
28	月	うんどうかいのだいきゅう （雨が降って運動会が延期になっても、給食はありません。）							
29	火	うんどうかいよびび （予定通り運動会があっても、給食はありません。お弁当を持ってきてください。）							
30	水	ビビンバ（むぎごはん） ぎゅうにゅう わかめスープ	ぎゅうにく　こめみそ きんしたまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう	もやし　たまねぎ えのきたけ　しょうが にんにく	ごはん おおむぎ　さとう	あぶら ごま	612 23.2
31	木	コッペパン　ぎゅうにゅう コーンポタージュ こまつなサラダ(ツナ)　れいとうみかん	とりにく しろいんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　コーン キャベツ　みかん	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	685 27.9
								小学校中学年基準	640 24.0

＊献立や使用する食材は時期や天候等により変更することがあります。予めご了承下さい。

今月の地元の食材

【佐世保産】
精白米　牛乳　煮干し　ほうれん草　キャベツ　きゅうり
グリンピース　リゾートメロン

【長崎県産】
にんじん　たまねぎ　じゃがいも　白菜　ねぎ　大根
しょうが　えのきたけ　しいたけ　エリンギ　しめじ
大豆　アイコトマト

5月の献立紹介

〇2日は、端午の節句の行事食です。
〇毎日19日は食育の日。今月は、前日の18日に長崎県産の「じゃがいも」を使った「じがいものそぼろ煮」、佐世保産の「きゅうり」が入った「茎わかめの酢の物」、長崎県産のアイコトマトを実施します。