平成29年　11月　学校給食献立予定表

佐世保市立花高小学校

日（曜）	献立	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
1（水）	ごはん　ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに ごまずあえ　ふりかけ（さけ）	とりひきにく あつあげ　さつまあげ ふりかけ（さけ）	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ　えだまめ キャベツ　こんにゃく もやし	こめ さとう	あぶら いりごま	660 kcal 23.5g	かいそう
2（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう にくだんごスープ カレーポテト　ヨーグルト	ミートボール ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ	コッペパン じゃがいも		612 kcal 25.4g	まめ
3（金）	文化の日								
6（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう ポークビーンズ　しろみざかなフライ ゆでやさい　いっしょくソース	ぶたにく だいず しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	676 kcal 29.2g	にゅうせいひん
7（火）	むぎごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ くきわかめのすのもの　みかん	あいびきにく やきどうふ あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが　きゅうり みかん	こめ　むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	681 kcal 26.8g	きのこ
8（水）	じてんしゃめし　ぎゅうにゅう ちゅうかスープ　あつやきたまご ブロッコリーのおひたし	ぶたにく あぶらあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ ブロッコリー	たまねぎ　ごぼう とうがん　もやし しめじ	こめ さとう	あぶら	590 kcal 25.7g	くだもの
9（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう ごもくうどん　ゆかりあえ きびなごのてんぷら	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ きびなご	にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん	コッペパン うどん	あぶら	635 kcal 26.9g	やさい
10（金）	ごはん　ぎゅうにゅう はるさめじる　さんまのにつけ えだまめチャンプルー	ぶたにく　とうふ さんま かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ　えだまめ キャベツ しいたけ	こめ さとう はるさめ	あぶら	671 kcal 25.3g	こざかな
13（月）	こめこパン　ぎゅうにゅう レタスとたまごのスープ ペンネのミートソース　チーズ	あいびきにく たまご ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ レタス	こめこパン さとう　ペンネ かたくりこ	あぶら	567 kcal 26.8g	くだもの
14（火）	ごはん　ぎゅうにゅう さつまじる　おさかなぎょうざ ちゅうかだいこんサラダ　みかん	とりにく　むぎみそ あつあげ おさかなぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが　だいこん こんにゃく みかん	こめ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら いりごま	687 kcal 20.8g	にゅうせいひん
15（水）	ごはん　ぎゅうにゅう わかめスープ　ホイコーロー よしいメロン	ぶたにく おさかなボール あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン パプリカ	たまねぎ　キャベツ しょうが　えのきたけ よしいメロン	こめ さとう かたくりこ	あぶら いりごま	592 kcal 22.9g	まめ
16（木）	みかんパン　ぎゅうにゅう こめことうにゅうのポタージュ ほうれんそうのソテー　オムレツ	とりにく とうにゅう オムレツ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ コーン	みかんパン こめこ じゃがいも	あぶら	569 kcal 24.8g	やさい
17（金）	くろまいごはん　ぎゅうにゅう やさいわん　さばフライ れんこんのきんぴら	とうふ かまぼこ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい　ごぼう しめじ　れんこん こんにゃく	こめ くろまい さとう	あぶら	648 kcal 23.5g	くだもの
20（月）	パーカーハウスパン　ぎゅうにゅう ビーフンじる　ゆでキャベツ にこみハンバーグ	ぶたにく かまぼこ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ コーン	パーカーハウスパン さとう ビーフン		585 kcal 25.7g	かいそう
21（火）	ごはん　ぎゅうにゅう ごもくまめ　いわしうめに きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにく だいず いわし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	きゅうり　ごぼう きりぼしだいこん こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	あぶら いりごま	716 kcal 25.7g	やさい
22（水）	花高小学校研究発表								
23（木）	勤労感謝の日								
24（金）	チキンカレー　ぎゅうにゅう （むぎごはん） フレンチサラダ　りんご	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　グリンピース りんご	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	662 kcal 19.4g	やさい
27（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう ラーメン　はるまき あまずキャベツ　アセロラゼリー	ぶたにく はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん ふかねぎ	たまねぎ　キャベツ もやし コーン	コッペパン　さとう ラーメン アセロラゼリー	あぶら いりごま	706 kcal 24.7g	にゅうせいひん
28（火）	とうふのそぼろどん　ぎゅうにゅう （むぎごはん） すみそあえ	あいびきにく とうふ　たまご かまぼこ　こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり	こめ　むぎ さとう かたくりこ	あぶら	654 kcal 27.8g	やさい
29（水）	ごはん　ぎゅうにゅう ぎゅうにくとだいこんのべっこうに さんましおやき　かおりあえ	ぎゅうにく　ちくわ あつあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい だいこん こんにゃく	こめ さとう	あぶら	702 kcal 29.3g	きのこ
30（木）	はちみつパン　ぎゅうにゅう ポトフ ツナサラダ　みかん	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　かぶ キャベツ　きゅうり みかん	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら	570 kcal 22.4g	まめ

＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年（３・４年生）の値です。
＊学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。
＊毎月１９日は食育の日です。今月は１７日（金）に佐世保市産・長崎県産の食材を献立に取り入れています。




【佐世保市産】
牛乳・煮干し・レタス・きゅうり・かぶ
だいこん・パセリ・れんこん・吉井メロン
【長崎県産】
精白米・大豆・さつまいも・わかめ・茎わかめ
葉ねぎ・さば・えのきたけ・エリンギ・みかん





地場産物の良さを知ろう

地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などの良い点があります。また、どうしてこの地域で作られるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

