4 月

学校給食献立予定表。



佐世保市立針尾小学校

日 カルフ カルドラン		7			20 Y ()						
個	⊣	けんりつ	ارا (ا	からだをつくる(赤)		からだ ちょうし ととの みどり 体の調子を整える(緑)		ねつ ちから きから 熱や力になる(黄)		エカルゼ	^{かてい た} 宏庭で含べて
日本 しょくパン イチゴジャル ぎゅうにゅう カインアー	(曜)	献立	名。豫	- 1 -		り - イヤラレ - イ 仲 オ リ		5群 たんすいかぶつ 岩水化物			1 . 671/
(月) コーンシュワマイ しおおみきゅうわ コーシュリマイ 10 ご信か ぎゅうにゅう からいたて ちゅうにゅう かたり 10 ご信か ぎゅうにゅう からいたく ちゅうにゅう からいたく ちゅうにゅう からいたく ちゅうにゅう からいたく からい		しょくパン イチゴジ	ャム ぎゅうにゅう								
10		だいずとウィンナー	のトマトに	だいず		トマト	きゅうり	じゃがいも		kcal	200
はるさめじる SECK	(月)	コーンシュウマイ	しおもみきゅうり	コーンシュウマイ				さとう イチゴジャム		27.6g	かいそう
(次) ホイコーロー パナナ あわるで あっぱっ これしん おきではん きゅうにゅう にんしん かまではん きゅうにゅう にんしん かまではん きゅうにゅう にんしん かまではる とりのからあげ ちっぱ かまでして これしん かまでして さいうけん きゅうにゅう にんしん かまでいて さいうけん きゅうにゅう にいり かまり かっぱ コンソメスープ にこみハソバーグ いんげんまめ テース ちんげんない ごきゃへこ カバチメ ショーカリ ハンバーグ いんげんまめ テース ちんげんない できゃへつ カバギメ ショーカリ ハンバーグ いんげんまめ テース ちんげんない できゃへつ カバギメ ショーカリ ハンバーグ いんげんまめ テース ちんげんない できゃへつ カバギメ ショーカリ ハンバーグ いんげんまめ テース ちんげん ぎゅうにゅう からだく きゅうにゅう かんしん かまゆう からじゅう からにゅん いわしん かまから いっぱん できゅう からじゅう からしゃ しんしん たまかぎ カンタルト しんしん カース・カイン ひじきサラダ ヨークルト しんしん まかぎ にんしん きゅうじゅう からじゅう からじゅう からじゅう からじゅう からじゅう からじゅう カンスパン きゅうじゅう からじゅう カンスパン かんり からり からり からり からしゅう からじゅう からじゅう カンスパン かんり きゅうり カンスパン かんり きゅうり からじゅう からり たんしん たまなぎ しんしん たまなぎ しんかん からり たんしん たまなぎ しんしん たまなぎ しんしん たなが きゅうり たんしん たなが きゅうじゅう からし からり たんしん たながら ちらり たんしん からり からり たんしん からり からり たんしん からり からり たんしん たなど はんり はんり はんけん からり からり たんしん たながら からり たんしゃ からり たんしゃ からり たんしん たなぎ カース・ストリング はんり はんり はんかん からり からり たんしん たながら からり たんしん からり たんしん からり たんしん たなど ちんきり たんしん たなぎ ちんり たんしゃ からり たんしん たなぎ オイン ひらり からり たんしん たなら からり たんしん たなら からり たんしん たなら からり たんしん からりり たんしん からり たんしん からり からり たんしん からり たんしん からり からり たんしん たんにん たんしん からり たんしん からり たんしん からり たんしん からり たんしん からり たんしん からり たんしん たんしん からり たんしん からりり たんしん たんしん からり たんしん たんしん たんしん からり たんしん たんしん たんしん たんしん たんしん たんしん たんし	10	ごはん	ぎゅうにゅう	うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ バナナ	こめ はるさめ	あぶら	655	B-97LF
11							もやし しいたけ	さとう			
みそしる						ł					にゅうせいひん
(水) プロッコリーの部びたし	11						たまねぎ		あぶら		
12	(74)										15 to
(水) ゆできゃべつ スライカター゙ ジューラーカンジ ハンハーーク いであゃべつ スライカター゙ ジューjーカンジ ハンハーーク からきゃべつ スライカター゙ ジューjーカンジ ハンハーーク からきゃべつ スライカター゙ ジューjーħンジ ハンハーーク からじゅう たんじん ぎゅうにゅう からげ いりし からちゃ からり さこう ステル からちゃ きゅうり からら 697 いっか からし からりは かりからえ からにゅう かんがた いっか からら 697 ツリンピース のんご カカチ バイン もも カクデルセリー 180g ではい できらいにゅう かんがらた できどうふ ステルーとうふ からりのナムル あからそ きゅうにゅう かんりん たはねぎ この あらら 650 (人人人 きゅうにゅう かんりん) からから たいしん たはねぎ この あらら 650 (人人人 きゅうにゅう かんりん) からあら たいしん たはなぎ この あらら 650 (人人人 きゅうにゅう かんりん) からあらず とりにぼうしる かりからえ さいちゃめけ しゃから あから 617 (人人人 きゅうにゅう かんりん) カカウギ セトングースあえ (人人人 きゅうにゅう かんりとり・スカス (人人人 きゅうにゅう かんり カスパグティー ターババディー カスパグディー (月) アスパグディー きゅうにゅう ぎゅうにゅう まっかん (人人人 きゅうにゅう すましら おりたし おりたし おりたし おりたし おりたし おりたし おりたし おりたし						ł	たまわぎ	+			くたもの
(未) ゆてきゃべつ スライステーズ タ ュ-ウールクック / 20/1/-グ	12										
13	(木)					3/013/0001					いも
かぼちゃのそぼろに かおりあえ きっきか いたにく おっちにゅう にんじん たまれき こめ あぶら 697 にんコークリーー ぎゅうにゅう かんじきしょうがに かありあえ きっきかっち こんじん たまれき こめ あぶら 697 にんコークリークリー ぎゅうにゅう かんじきにく ぎゅうにゅう こんじん たまれき こめ あぶら 650 できった こはん ぎゅうにゅう かんり たまれき こめ あぶら 650 できった こはん ぎゅうにゅう かかみそ ちゃうにゅう たんじん にぼう こめ あぶら 650 できった こはん ぎゅうにゅう とりにく きゅうにゅう たんじん にぼう こめ あぶら 650 できった こはん ぎゅうにゅう とりにく きゅうにゅう たんじん にぼう こめ あぶら 617 になん ぎゅうにゅう からのおり とりではうじる ゆかりあえ わらのおり とりではうじる ゆかりあえ しろみきがな非 カークリー しいだけ さきゅう ピーフン こまあぶら にくばん グリンドナーク ちゃうにゅう かたくりこ こか あぶら 617 できん マーバーン ぎゅうにゅう からのかけ たくりこ こか からら 622 できん できんじゅか じょうけん きゅうにゅう かんじん たまれき キャベッ コッペバン あぶら 622 できん できんじん できゅう アンバン ちゃり きゅうり ピーフン こまあぶら たんり にくじゅが カークリー しいだけ とうもうこし きとう 24.8g さかな カルフター こんじん たまれき こめ あぶら 652 できまがら にくしゅが ぎゅうにゅう だんじん たまれき こめ あぶら 652 できまがら にくしゅが きゅうにゅう たんしん たまれき こめ あぶら 652 できまがら にくしゃが きゅうにゅう たんしん たまれき こめ あぶら 654 できんかん きゅうにゅう たんしん たまれき こめ あぶら 654 できんかん きゅうにゅう たんしん たまれき こめ あぶら 654 できんかん きゅうしにゃう たんしん たまれき こめ あぶら 654 できんかん かっかりにく さん あららがけ たんしん たまれき ことう 27.7g にない たられ カンクリ ほうしんり たまれき さらう たんしん たまれき ことう 27.7g がいそう かんさん たまれき ころさとうにゅうのボターシュ ストレッ ほうしゅう たんしん たまれき ころさとうにゅうのボターシュ ストレッ ほうしゅう たんしん たまれき ころさとうにゅうのボターシュ ストレッ ほうしゅう たんしん たまれき こうさん たられり まます たんしん たまれき ころさとうにゅうのボターシュ ストレッ ほうしゅう たんしん たまれき ころさん しゃがいも たられ かんら かまら かんらり かまます ヤベツ あぶら 638 かんらり たんとり かます キャベツ あぶら 638 でも うどん ししゃも デャベッ あぶら 517 ににく 1000 たんちん しゃがいも たられ りゃり 1000 でき カンピん たきれき 1000 たんち たんち 1000 でもく 27.7g かいそう かんらり かんきり かんらり 1000 でもく 27.7g かいそう かんらり 1000 でもく 27.7g かいそう かんらり 1000 でもく 27.7g かいそう たんじん かんちり 1000 でもく 27.7g かいそう たんじん かんらり 1000 でもく 27.7g かいそう たんじん 1000 でもく 27.7g かいそう たんらん 1000 でもく 27.7g かららり 27.7g かららり 27.7g かんらり 27.7g かららり 27.7g かららり 27.7g かんらり 1000 でもく 27.7g かららり 27.7g かららり 27.7g かららり 27.7g かららり 27.7g かららり 1000 でもく 27.7g かららり 1000 でもく 27.7g かららり 27.7g 27.					ぎゅうにゅう	にんじん			あぶら		
16							きゅうり				
(月) フルーツカクテル	(金)	いわしのしょうがに	かおりあえ	さつまあげ		あおじそ	つきこんにゃく			27.0g	やさい
(月) フルーツカクテル おかん バイン もも カクテルゼリー 18.0g やさい マーボーどうふ やさい をおきこう であいじきにく でありにゅう かいじきにく でありにゅう かいじきにく でありにゅう でなん でありにゅう で	16	ポークカレー	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	697	Mark Comments
17							グリンピース りんご	じゃがいも			
マーボーとうふ 物さとうふ あかみそ カかみそ カかみそ でしてきゅうりのナムル あかみそ でして かららあげ とりごぼうしる ゆかりあえ かららあげ しろみざかな木中 しろみざかな木中 しろみざかな木中 しろみざかな木中 しろみざかな木中 してマン でもし きゅうり かたくりこ でもくりこ でもくじーフン でもくピーフン でもくピーフン でもくピーフン でもくピーフン でもくピーフン でもくピーフン でもくピーフン でもくアーフン でもくピーフン でもし きゅうにゅう かん でもし きゅうにゅう なとう でもら でもし をまねぎ マーアン でもし をまねぎ マーアン でもし でもっかな でもし でもっかな でもし でもっかな でもし でもっかな でもっかな でもっかな でもし でもっかな でもっかな でもっかな でもし でもっかな でも											やさい
(火) もやしときゅうりのナムル あかみそ もやし きゅうり かたくりこ 27.3g くだもの とりごは さんじん さめらにゅう とりごは さんじん マスパヴティー マスパヴティー (月) アスパラサラダ さのうにゅう さのうにゅう さんじん ではん ぎゅうにゅう さんじん ではん ぎゅうにゅう さんじん ではん さんじん ではん さんじん ではん でもい でもい でもい でもい でもい でもい でもい でもい でもい でもな でもい	17	· -	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
18	(11)		-t / 11			ねぎ			ごまあぶら		
とりごぼうじる りかりあえ あぶらあげ しろみさかなホキ おかじそ レモン こんにゃく かたくりこ 24.5g たまご 24.5g たまむ 24.5g たむむ 24.5g たまむ 24.7g たまむ 24.7					*. = . =	<i>I</i> - / I» /		+	+ 7%		
(水) さかなのレモンソースあえ しろみざかなホキ あかじそ レモン こんにゃく かだくりこ 24.5g たまこ 19 コッペパン ぎゅうにゅう おだにく ぎゅうにゅう たくわ ひじき ヒーマン もやし きゅうり ヒーフン こまあぶら 622 (木) ひじきサラダ ヨーグルト アスパラナス グリンピース パイン きゅうにゅう ぎゅうにゅう だんじん アスパラナス グリンピース パイン さとう 24.7g くだもの にくじゅが さっまあげ このよ きゅうにゅう にんじん によねぎ エリンギ はくさい アスパラナラダ ファスパラサラダ このよび さっまあげ こんにゃく もやし じゅがいも こま なぬ! (火) もやしのごまあえ オレンジ こもが きゅうにゅう きゅうにゅう すましじる おびだし とうふ かまほこ (水) さんまのしおやき れいとうもも あぶらあげ とりにく さんま きゅうにゅう にんじん たまねぎ キャベツ さとう 21.1g こざかな 20.0g まか 20	18				きゅうにゅう				Ø1515		
19	(7k)										_
ではくピーフン	H				ぎゅうにゅう			•	あぶら		
(木) ひじきサラダ ヨーグルト ヨーグルト ロいたけ とうもろこし さとう 24.8g さかな 20 (金) かん	, 0										
(金) おいびきにく ぎゅうにゅう たんじん たまねぎ コッペパン あぶら 634 kcal アスパラサラダ ブリンド さんさん たまねぎ こめ あぶら 652 (人) もやしのごまあえ オレンジ さらら かびたし さんま ぎゅうにゅう すかいたしも おびたし さんま きゅうにゅう さゅうにゅう きゅうにゅう たんじん たまねぎ キャベツ さとう フェルタ カボら 652 (人) さんまのしおやき れいとうもも あぶらあげ いんじん たまねぎ キャベツ こめ あぶら 654 (人) さんまのしおやき れいとうもも あぶらあげ たんじん たまねぎ キャベツ こめ あぶら 654 (人) さんまのしおやき れいとうもも あぶらあが かまぼこ カングとし とうふ かまぼこ カングとし とうらい かまぼこ カングとし とうらい かまぼこ カンがり にんじん たまねぎ マング こめ ことう ファング カボら 654 (人) こめ ことう カボら 654 (人) こから かまぼこ カングン きゅうにゅう きゅうにゅう たんじん たまねぎ キャベツ こめ たけのこ さとう たけのこ さんま しょう かいとうもも たっぱい かまぼこ カルとうもも たいとうもも たいとうもも たいとうもも たいとうもも たいとうもっ ファング きゅうにゅう でしてく とうにゅう からがら ちゅうにゅう にんじん たまねぎ くろぎとうバン たまねぎ くろぎとうバン たまねぎ こめ あぶら 638 (人) かまぼこ カかめごはん (小) およう きゅうにゅう にんじん たまねぎ こめ あぶら 638 (人) かまぼこ かかめごはん (小) からごもくうどん かまぼこ かまぼこ かいまほこ カかめ ねぎ こぼう うどん とき 23.7g いも	(木)	ひじきサラダ	ヨーグルト		ヨーグルト		しいたけ とうもろこし	さとう		24.8g	さかな
(金) をゆうにゅう あいびきにく ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ コッペパン あぶら 634 kcal アスパラサラダ アスパラサラダ でしていか さつまあげ さつまあげ こんにゅく もやし じゅがいも こま kcal ことがな きゅうにゅう きゅうにゅう にんじん たまねぎ こめ あぶら 652 kcal こくじゃが さつまあげ ころにゅう にんじん たまねぎ こめ あぶら 652 kcal ことがのこごはん きゅうにゅう とりにく さんま ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ キャベツ さとう 21.1g こさかな まむしる おひだし とうふ かまぼこ かぶらあげ とりにく とうにゅう こんしん たまねぎ キャベツ こめ あぶら 654 kcal 29.2g まめ このととうにゅうのボターシュ しろいんげんまめ パセリ ほうれんそうのソテー オムレツ ほうれんそうのソテー オムレツ ほうれんそうのソテー オムレツ ほうれんそうのソテー オムレツ おぶらあげ にんじん たまねぎ こめ このに 27.7g かいそう こもくうどん ししゃもフライ あまずキャベツ あぶらあげ しゃも たまねぎ こめ あぶら 638 kcal 27.7g いもも	20	かん げ <u>い</u> えん そ<									
23				1	•		造 足				
トマト					主へ	<u> </u>		•		1	
(月) アスパラサラダ アスパラガス グリンビース パイン さとう 24.7g くだもの 24 ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが にくじゃが にくじゃが にくじゃが にくじゃが さつまあげ にんじん にまねぎ にくじゃが さつまあげ にんじん にまっな オレンジ さとう こまっな オレンジ さとう こまっな オレンジ さとう こまっな オレンジ さとう これいとう まない たまねぎ キャベツ こめ あぶら 654 なる ましじる おびたし とうふ かまぼこ れいとうもも あぶらあげ とりにく さんま きゅうにゅう たけのこ さとう なんまのしおやき れいとうもも あぶらあげ こめ こめこととうにゅうのポタージュ にんじん たまねぎ くろざとうパン こめこととうにゅうのポタージュ しろいんげんまめ たっとくうことうにゅうのポタージュ しろいんげんまめ だきりこにゅう まうれんそう スクリテー オムレツ ほうれんそうのソテー オムレツ ほうれんそうのソテー オムレツ まずき こめこ こめこ こめこ 27.7g かいそう こもくうどん かまぼこ わかめ ねぎ ごぼう うとん なまねぎ ことう ししゃもフライ あまずキャベツ あぶらあげ ししゃも キャベツ さとう 23.7g いも	23		ぎゅうにゅう	あいびきにく	ぎゅうにゅう				あぶら		
24 ごはん ぎゅうにゅう きゅうにゅう にんじん にきねぎ にくじゃが にくじゃが さつまあげ である オレンジ さとう こまつな オレンジ さとう こまつな オレンジ さとう こまつな オレンジ さとう これ・1人のこではん ぎゅうにゅう とりにく さんま きゅうにゅう にんじん たまねぎ キャベツ さとう まぶら 652 とう できないない まないたし とうふ かまぼこ ねぎ きゅうり たけのこ さとう とう とりにく とうにゅう きゅうにゅう にんじん たまねぎ キャベツ さとう まめ 5590 とりにく とうにゅう きゅうにゅう にんじん たまねぎ くろざとうパン あぶら 590 とりこく とうにゅう しろいんげんまめ パセリ とうもろこし じゃがいも にんじん たまねぎ くろざとうパン あぶら 590 とりこく とうにゅう カムレツ ほうれんそうのソテー オムレツ ほうれんそう えのきたけ こめこ 27.7g かいそう こもくうどん かまぼこ わかめ ねぎ ごぼう うとん とう (金) ししゃもフライ あまずキャベツ あぶらあげ ししゃも キャベツ さとう 23.7g いも											(+"+ n
にくじゃが さつまあげ いんげん こんにゃく もやし じゃがいも ごま kcal 21.1g こさかな カレンジ さとう 21.1g こさかな 25 だけのこごはん ぎゅうにゅう とりにく さんま ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ キャベツ こめ あぶら 654 kcal すましじる おひたし とうふ かまぼこ かいとうもも あぶらあげ にんじん たまねぎ キャベツ さとう 29.2g まめ 26 くろざとうパン ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう きゅうにゅう にんじん たまねぎ くろざとうパン きゅうにゅう しろいんげんまめ パセリ とうもろこし じゃがいも kcal (木) オムレツ ほうれんそうのソテー オムレツ ほうれんそう えのきだけ こめこ 27.7g かいそう 7かめごはん (小盛) ぎゅうにゅう とりにく きゅうにゅう にんじん たまねぎ こめ 27.7g かいそう こもくうどん かまぼこ わかめ ねぎ ごぼう うどん kcal にもくうどん かまぼこ わかめ ねぎ ごぼう うどん kcal 23.7g いも			ぎゅうにゅう	ギッシにノ	ギゅうにゅう				あぶら		
(火) もやしのごまあえ オレンジ さとう 21.1g こざかな 25 たけのこごはん ぎゅうにゅう とりにく さんま きゅうにゅう にんじん たまねぎ キャベツ こめ あぶら 654 すましじる おひたし とうふ かまぼこ おぶらあげ さとう なんまのしおやき れいとうもも なのことう なのことうにゅう まめ 26 くろざとうパン ぎゅうにゅう さゅうにゅう にんじん たまねぎ くろざとうパン あぶら 590 こめこととうにゅうのボタージュ しろいんげんまめ パセリ とうもろこし じゃがいも kcal (木) オムレツ ほうれんそうのソテー オムレツ ほうれんそう えのきたけ こめこ 27.7g かいそう 27 わかめごはん (小盛) ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ こめ あぶら 638 ごもくうどん かまぼこ わかめ ねぎ ごぼう うどん とのししゃもフライ 23.7g いも	<u>∠</u> 4		こえ シにな ソ		(W) (W)						A.
25 たけのこごはん ぎゅうにゅう すましじる おひたし とうふ かまぼこ かいとうもも あぶらあげ さんまのしおやき れいとうもも あぶらあげ れいとうもも あぶらあげ れいとうもも あぶらあげ れいとうもも あぶらあげ たまねぎ くろざとうパン ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ くろざとうパン あぶら 590 にんじん たまねぎ くろざとうパン あぶら 590 にかした オムレツ ほうれんそうのソテー オムレツ ほうれんそう えのきたけ こめこ 27.7g かいそう でもくうどん かまぼこ わかめ おまずキャベツ あぶらあげ ししゃも キャベツ さとう カンとう 23.7g いも	(W)		オレンジ						3		_
すましじる おひたし とうふ かまぼこ ねぎ きゅうり たけのこ さとう kcal 29.2g まめ 26 くろざとうパン ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう しろいんげんまめ パセリ とうもろこし じゃがいも にんじん たまねぎ くろざとうパン あぶら 590 kcal 27.7g かいそう たりかめごはん(小盤) ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ わかめ ねぎ ごぼう うどん たまねぎ こめ あぶら 638 kcal 27.7g いも たまねぎ こめこ とりにく かまぼこ わかめ ねぎ ごぼう うどん たまねぎ こめ まずキャベツ あぶらあげ ししゃも キャベツ さとう 23.7g いも				とりにく さんま	ぎゅうにゅう				あぶら		23.5.6
(水) さんまのしおやき れいとうもも あぶらあげ れいとうもも 29.2g まめ 26 くろざとうパン ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ くろざとうパン あぶら 590 こめこととうにゅうのポタージュ しろいんげんまめ パセリ とうもろこし じゃがいも とぬこ 27.7g かいそう 27 わかめごはん (小盛) ぎゅうにゅう たんじん たまねぎ こめ あぶら 638 ごもくうどん かまぼこ わかめ ねぎ ごぼう うとん kcal (金) ししゃもフライ あまずキャベツ あぶらあげ ししゃも キャベツ さとう 23.7g いも											2
26 くろざとうパン ぎゅうにゅう こめこととうにゅうのポタージュ しろいんげんまめ こめこととうにゅうのポタージュ しろいんげんまめ オムレツ ほうれんそうのソテー オムレツ ほうれんそう えのきたけ こめこ 27.7g かいそう わかめごはん (小盛) ぎゅうにゅう ごもくうどん かまぼこ わかめ おぶらあげ ししゃも キャベツ さとう 23.7g いも にんじん たまねぎ こめ あぶら 638 kcal	(水)										まめ
(木) オムレツ ほうれんそうのソテー オムレツ ほうれんそう えのきたけ こめこ 27.7g かいそう 27 わかめごはん (小盛) ぎゅうにゅう ごもくうどん どりにく かまぼこ わかめ ねぎ ごぼう うどん たまねぎ こめ うどん なまずキャベツ あぶらあげ ししゃも キャベツ さとう 23.7g いも				とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	くろざとうパン	あぶら	1	1
27 わかめごはん (小盛) ぎゅうにゅう だりにく かまぼこ わかめ ねぎ ごぼう うどん ししゃもフライ あまずキャベツ あぶらあげ ししゃも キャベツ さとう 23.7g いも				しろいんげんまめ		パセリ	とうもろこし	じゃがいも			
ごもくうどん かまぼこ わかめ ねぎ ごぼう うどん kcal Mexal (金) ししゃもフライ あまずキャベツ あぶらあげ ししゃも キャベツ さとう 23.7g いも				オムレツ		ほうれんそう	えのきたけ				かいそう
ごもくうどん かまぼこ わかめ ねぎ ごぼう うどん kcal Mexal (金) ししゃもフライ あまずキャベツ あぶらあげ ししゃも キャベツ さとう 23.7g いも	27	わかめごはん (小盛)) ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	638	
		ごもくうどん		かまぼこ	わかめ	ねぎ	ごぼう				
	(金)	ししゃもフライ	あまずキャベツ	あぶらあげ	ししゃも	10 . 3 -40					いも



花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。 子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思います。1年間よろしくお願い致します。

★今月の給食について★

- 11日・・給食室で手作りする「鶏のから揚げ」です。
- 12日・・季節の果物「ジューシーオレンジ」をつけています。長崎県でとれる果物です。
- 16日・・1年生の給食開始です。人気があるカレーにしています。
- 19日・・「食育の日」です。長崎県でとれる「ひじき」を使ったサラダをします。
- 23日・・季節の野菜「アスパラガス」を使っています。
- 25日・・季節の野菜「たけのこ」を使ったごはんです。よい香りのごはんです。 デザートに冷凍のももをつけています。
- 27日・・うどんに、わかめごはんの組み合わせの献立です。

わかめごはんは、通常のごはんより少ない量にしています。

《佐世保市産》 精白米 牛乳 煮干し ほうれん草 キャベツ きゅうり パセリ たけのこ

《長崎県産》 にんじん たまねぎ 葉ねぎ えのきたけ エリンギ しいたけ わかめ ひじき 大豆 ジューシーオレンジ アスパラガス











★献立紹介★ 米粉と豆乳のポタージュ

〈材料 4 人分〉

鶏もも肉 80 g じゃがいも 中2個 玉ねぎ 中1個 にんじん 60 g 40 g3 2 0 cc 豆乳 $1\ 2\ 0\ cc$ 米粉 20 g コンソメ 5 g 食塩 $0.5\,\mathrm{g}$ こしょう 小女

〈作り方〉

① 一口大に切った鶏肉・にんじん・ 玉ねぎ・じゃがいもを油で炒める。

- ② 水を加えて、具材がやわらかくなる まで煮る。
- ③ コーンとコンソメを加える。
- ④ 豆乳で溶いた米粉を加え、静かに かき混ぜ、とろみがつくまで混ぜる。
- ⑤ 食塩、こしょうで味をととのえる。

