

平成28年度



こんだまびよう

佐世保市立黒島小学校・中学校

日曜		血や肉になるもの (赤)		体の調子を整えるもの (緑)		熱や力になるもの (黄)		エネルギー (kcal)	
		たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンを多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)
1	親子どんぶり (麦ごはん) 牛乳 ブロッコリーのおひたし りんご	高野豆腐 かまぼこ	高野豆腐	ねぎ ブロッコリー	生しいたけ 白菜 りんご	小麦 でん粉 砂糖		618 25.2	775 30.6
2	みかんパン 牛乳 スープスパゲティ もやしのソテー	豆パースト	豆パースト	赤ピーマン	しめじ もやし とうもろこし	スパゲティ	油	588 23.6	786 30.7
3	ごはん 牛乳 豚汁 いわしの梅煮 塩もみ野菜 節分豆	厚揚げ 麦みそ 節分豆 (いわし)	厚揚げ 麦みそ 節分豆 (いわし)	ねぎ	こんにゃく ごぼう しょうが	小麦 さとう	油	687 26.8	852 31.7
6	カレーピラフ 牛乳 コンソメスープ オムレツ 甘酢あえ	トウモロコシ オムレツ	トウモロコシ オムレツ	ピーマン ほうれん草	レタス 大根	小麦 さとう	油	593 26.5	743 30.9
7	食パン 牛乳 わんたん汁 チョコジャム きびなごごまフライ 塩もみきゅうり	かまぼこ	きびなご	ほうれん草	もやし	小麦 ワナタン	油 ごま チョコジャム	666 27.6	807 33.7
8	ごはん 牛乳 すまし汁 さばのゆずみそ煮 れんこんのきんぴら	豆腐 (さば)	豆腐 (さば)	ねぎ	えのきたけ れんこん つきこんにゃく	小麦 さとう	油	643 25.2	800 30.0
9	米粉パン 牛乳 ジャがいもとウィンナーの煮物 にんじんしりしり ぼんかん	ポークビッツ 卵そぼろ 大豆 ツナ ()	ポークビッツ 卵そぼろ 大豆 ツナ ()	いんげん	ぼんかん	小麦 さとう	油	630 26.8	826 35.0
10	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 昆布あえ りんご	厚揚げ	厚揚げ	いんげん	大根 こんにゃく 白菜 もやし りんご	小麦 さとう	油	603 23.2	756 28.1
13	ごはん 牛乳 にらたま汁 さんまのおかか煮 磯びたし	さんま	さんま	ほうれん草	大根	小麦 でん粉		614 25.7	779 31.7
14	コッペパン 牛乳 ラーメン 大豆といりこの佃煮 パナナ	大豆	大豆	ねぎ	もやし パナナ	小麦 中華めん	ごま	613 28.8	759 35.5
15	ごはん 牛乳 肉じゃが 春雨の酢の物	てんぷら	てんぷら	小松菜 いんげん	つきこんにゃく 白菜	小麦 さとう	油	630 20.5	796 24.8
16	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ ウィンナー キャベツとほうれん草のソテー	ウィンナー 豆パースト	ウィンナー 豆パースト	ほうれん草	とうもろこし	小麦 じゃがいも	油	680 27.9	823 33.3
17	ひじきごはん 牛乳 みそ汁 お魚ぎょうざ かおりあえ	厚揚げ 麦みそ お魚ぎょうざ	厚揚げ 麦みそ お魚ぎょうざ	青じそ グリーンピース ねぎ	白菜 ごぼう 大根	小麦 さとう	油	627 24.0	818 30.1
20	豆腐のそぼろ丼 (麦ごはん) 牛乳 大根の酢の物 (しらす干し)	豆腐 ツナ かまぼこ	豆腐 ツナ かまぼこ	ねぎ	生しいたけ 大根	小麦 でん粉 砂糖	油	654 31.6	827 39
21	コッペパン 牛乳 せん切り野菜のスープ チリコンカン 棒チーズ	ミックスビーンズ	ミックスビーンズ	ほうれん草	にんにく	小麦 マカロニ	油	636 29.4	782 36.4
22	ごはん 牛乳 のっぺい汁 さばの塩焼き ごまあえ	厚揚げ (さば)	厚揚げ (さば)	ほうれん草	こんにゃく 大根 ごぼう 白菜	小麦 でん粉 砂糖	油 ごま	637 27.2	782 31.2
23	卵パン 牛乳 カレーうどん コールスローサラダ はるか	てんぷら	てんぷら	ねぎ	とうもろこし はるか	小麦 うどん 砂糖	油	608 23.4	804 30.7
24	ごはん 牛乳 五目煮 野菜のおかか炒め	厚揚げ ちくわ かつお節	厚揚げ ちくわ かつお節	いんげん ブロッコリー	こんにゃく れんこん 生しいたけ	小麦 さとう	油	619 21.6	783 26.3
27	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 はくさいサラダ			ねぎ	しめじ 枝豆 白菜 とうもろこし	小麦 じゃがいも 砂糖	油 ハヤシライス	680 19.7	864 24.1
28	パーカーハウスパン 牛乳 ビーフン汁 ハムカツ 塩もみキャベツ	かまぼこ ハムカツ	かまぼこ ハムカツ	ねぎ	深ねぎ	小麦 ビーフン	油	599 25.1	747 29.7

☆給食で使用している食材☆ ※時期や天候、価格などにより、変更が生じる場合があります。

●佐世保産…米、牛乳、キャベツ、きゅうり、大根、レタス、れんこん

●長崎県産…白菜、ねぎ、深ねぎ、えのきたけ、生しいたけ、ぼんかん、はるか

☆今月の行事食・旬の食材☆

●2月3日は、「節分」です。節分で豆まきをするのは、病気や災いを鬼に見立て、豆をまいて

追い払うという意味があります。

●季節の野菜や果物として、「大根」「白菜」「りんご」「ぼんかん」「はるか」を取り入れています。

●2月9日には、新メニューの沖縄県の郷土料理「にんじんしりしり」を取り入れています。「しりしり」という言葉は、沖縄の方言で「せん切り」という意味です。せん切り用おろし器でにんじんをおろす時に「しりしり」と聞こえるので、その音から「しりしり」という名前がついたといわれています。

《毎月19日は、食育の日！》

17日には、長崎県で水あげされた

「アジ」を使ったお魚ぎょうざや長崎県

産「ひじき」、佐世保産「大根」を

使った献立を取り入れています。

