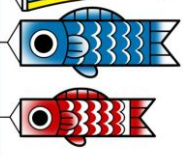


献*立*表

平成29年度
佐世保市立黒島小中学校

日曜	月 	ちくらくち肉になるもの（赤）		からだちようしととの調子を整えるもの（緑）		ねつちから力になるもの（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	たんすいかぶつ炭水化物を多く含む	しつおお脂質を多く含む	たんぱく質(g)	
								しょう小	ちゅう中
1	ごもくごはん 牛乳 若竹汁	とうふ かまぼこ			 ごぼう たけのこ			614	779
(月)	肉しゅうまい 塩もみきゅうり 柏餅	肉しゅうまい	わかめ	いんげん	えのきたけ	さとう かしわもち 砂糖 柏餅		24.1	29.7
2	コッペパン 牛乳 じゃがいもとウイナーの煮物	ホ-ルビ-ツ			 もやし	 砂糖	あぶら 油	663	814
(火)	オムレツ キャベツのソテー	()			えだまめ 枝豆	じゃがいも		28.1	34.1
3	 憲法記念日 みどりの日 こどもの日 								
4									
5									
8	チキンカレー（麦ごはん） 牛乳				 とうもろこし	 麦	あぶら 油	654	828
(月)	フレンチサラダ オレンジ			ブロッコリー	にんにく オレンジ	じゃがいも 加-ル 砂糖		19.0	23.1
9	黒砂糖パン 牛乳 焼きそば	てんぷら			 もやし	 砂糖	あぶら 油	568	761
(火)	ごまドレッシングあえ	かまぼこ		ほうれん草	だいこん 大根	ちゃんぽんめん	あぶら 油	23.8	30.5
10	ごはん 牛乳 豚汁	あつ 厚あげ			こんにゃく ごぼう	 砂糖	あぶら 油	692	902
(水)	ししゃも磯辺フリッター おひたし	むぎ 麦みそ	ししゃも	ねぎ	しょうが もやし	さとう 里いも		24.4	30.5
11	食パン 牛乳 ミネストローネ	ミックスビ-ズ		 パセリ			あぶら 油	599	747
(木)	チーズポテト		チーズ	トマト		じゃがいも		24.6	30.9
12	ごはん 牛乳 わかめスープ	豆腐 てんぷら			えのきたけ		あぶら 油	596	822
(金)	八宝菜	かまぼこ	わかめ		はくさい 白菜 ヤングコーン	さとう 砂糖 でん粉		24.3	34.1
15	グリーンピースごはん 牛乳 すまし汁	豆腐			 グリンピース 大根		あぶら 油	630	796
(月)	さんまの塩焼き れんこんのきんぴら	 (さんま)		こまつな 小松菜	れんこん つきこんにゃく	さとう 砂糖	あぶら 油	26.7	32.5
16	レーズンパン 牛乳 和風スパゲティ	ツナ				 砂糖	あぶら 油	602	812
(火)	昆布サラダ		昆布	ほうれん草	しめじ	スパゲティ		23.3	30.2
17	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮	てんぷら			つきこんにゃく	 麦	あぶら 油	674	836
(水)	厚焼き卵 ゆかりあえ	あつや たまご 厚焼き卵 ()		あか 赤しそ	えだまめ 枝豆 白菜	じゃがいも 砂糖		25.1	29.3
18	コッペパン 牛乳 ごぼうのポターージュ	白いんげん豆			ごぼう	 ゼリー	あぶら 油	636	781
(木)	野菜ソテー ミニアセロラゼリー	ウイナー		こまつな 小松菜	とうもろこし	じゃがいも		24.0	29.0
19	ごはん 牛乳 みそ汁	豆腐		 ねぎ	 なす えのきたけ		あぶら 油	706	889
(金)	魚の甘酢あんかけ 吉井メロン	むぎ 麦みそ (さば)		ピーマン	吉井メロン	さとう 砂糖 でん粉		26.2	31.7
22	ごはん 牛乳 チャーシャン豆腐	厚あげ			 にんにく しょうが		あぶら 油	672	848
(月)	もやしときゅうりのナムル オレンジ	あか 赤みそ		にら	なす もやし オレンジ	さとう 砂糖 でん粉	あぶら 油	23.9	29.4
23	食パン 牛乳 チンゲン菜のスープ	お魚ボ-ル			とうもろこし		あぶら 油	614	780
(火)	かぼちゃコロッケ 塩もみキャベツ			カゲソ菜	かぼちゃコロッケ			22.2	27.2
24	豚丼（麦ごはん） 牛乳	かまぼこ			つきこんにゃく	 麦	あぶら 油	618	781
(水)	大根のおひたし			いんげん	はくさい 白菜 大根	さとう 砂糖 でん粉		24.2	29.4
25	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ	だいず 大豆			とうもろこし	 砂糖	あぶら 油	668	809
(木)	コールスローサラダ 棒チーズ		ぼう 棒チーズ	トマト		じゃがいも		28.5	34.1
26	ごはん 牛乳 春雨汁	油あげ			えだまめ 枝豆	 砂糖	あぶら 油	597	732
(金)	さばの塩焼き ひじきの炒り煮	(さば)	ひじき	こまつな 小松菜		はるさめ 春雨		27.8	31.0
29	ごはん 牛乳 筑前煮	あつ 厚あげ			こんにゃく れんこん	 砂糖	あぶら 油	626	792
(月)	酢の物（しらす干し）	ちくわ	しらす干し	いんげん	ごぼう 大根	さとう 里いも		21.1	25.6
30	たまごパン 牛乳 カレーうどん	てんぷら			もやし		あぶら 油	619	815
(火)	おかか炒め パナナ	かつお節		ねぎ	パナナ	生めん 加-ル		24.9	32.6
31	ごはん 牛乳 野菜わん	豆腐		いんげん	大根 白菜		あぶら 油	593	749
(水)	いわしのトマト煮 いんげんのごまあえ	(いわし)		ほうれん草	とうもろこし	さとう 砂糖	ごま	22.8	27.7

☆給食で使用している食材☆

※時期や天候、価格などにより、変更が生じることがあります。

《毎月19日は、食育の日！》

- 佐世保産…米、牛乳、きゅうり、パセリ、なす、グリーンピース、吉井リゾートメロン
- 長崎県産…にんじん、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、白菜、ねぎ、大根、えのきたけ

佐世保産の「なす」、小佐々産の「煮干し」を使ったみそ汁、佐世保産の「吉井リゾート

☆今月の行事食、旬の食材☆

- 5月5日の「こどもの日」の行事食として、1日に「五目ごはん」「若竹汁」「柏餅」を実施します。
- 旬の食材として、「グリーンピースごはん」「吉井リゾートメロン」を取り入れています。

メロン」、長崎県産の「さば」を使った魚の甘酢あんかけを実施します。

