



献*立*表

平成29年度
佐世保市立黒島小中学校

日曜	6月	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	たんすいかぶつ炭水化物を多く含む	しつ脂質を多く含む	たんぱく質(g)	
								しょう小	ちゅう中
1	(木)	パーカーハウスパン 牛乳 ポテトスープ ミンチカツ 塩もみキャベツ スライスチーズ	ミンチカツ (豆腐)	スライスチーズ	小松菜	ミンチカツ (枝豆)	じゃがいも	597	797
2	(金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ハンサンスー (錦糸卵)	豆腐 錦糸卵	スライスチーズ	しょうが	はるさめ春雨	あぶら油	648	819
5	(月)	小魚チャーハン 牛乳 中華スープ 厚焼き卵 ブロッコリーのおひたし	ウナ 厚焼き卵	しらす干し	ほうれん草	とうもろこし	あぶら油	582	737
6	(火)	はちみつパン 牛乳 青じそスパゲティ 小松菜サラダ (ツナ) ヨーグルト	ツナ	ヨーグルト	エリンギ	さとう糖	あぶら油	711	928
7	(水)	麦ごはん 牛乳 すまし汁 ししゃもフライ きんぴら	かまぼこ	わかめ	ねぎ	むぎ麦	あぶら油	622	810
8	(木)	食パン 牛乳 せん切り野菜のスープ チリコンカーン 柚木メロン	ミックスベジタブル	お魚	にんにく	あぶら油	あぶら油	582	711
9	(金)	ごはん 牛乳 豚汁 さんまの煮付け 甘酢あえ	油あげ さんま	お魚	だいこん大根	こんにやく	あぶら油	678	813
12	(月)	ひじきごはん 牛乳 野菜わん お魚コロッケ 塩もみきゅうり	あつ厚あげ	ひじき	グリンピース	あぶら油	あぶら油	588	774
13	(火)	米粉パン 牛乳 パンプキンポタージュ オムレツ ほうれん草のソテー	白いんげん豆	お魚	かぼちゃ	もやし	あぶら油	580	763
14	(水)	ごはん 牛乳 つみれ汁 豆腐と豚肉のオムレツ炒め オレンジ	あじホー	豆腐	ねぎ	はくさい白菜	あぶら油	586	738
15	(木)	コッペパン 牛乳 ちゃんぽん 大豆といりこの佃煮 ミニトマト	かまぼこ	てんぷら	ミニトマト	もやし	あぶら油	596	745
16	(金)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 切り干し大根の酢のもの	ちくわ	お魚	いんげん	つきこんにやく	あぶら油	640	811
19	(月)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 ぶりフライ 茎わかめの炒め煮	油あげ	ぶり	ごぼう	生しいたけ	あぶら油	665	867
20	(火)	パンパン 牛乳 じゃがいもとウナ煮物 フレンチサラダ	ホー	ミックスベジタブル	いんげん	アスパラガス	あぶら油	626	854
21	(水)	ごはん 牛乳 わんたん汁 さばのみそ煮 おひたし	かまぼこ	さば	ねぎ	もやし	あぶら油	659	849
22	(木)	コッペパン 牛乳 とうもろこしのスープ 五目ビーフン 冷凍みかん	てんぷら	お魚	ほうれん草	たけのこ	あぶら油	599	731
23	(金)	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 ブロッコリーのサラダ	お魚	お魚	ほうれん草	しめじ	あぶら油	655	832
26	(月)	ごはん 牛乳 厚あげと野菜のうま煮 ごまあえ ミニピーチゼリー	厚あげ	お魚	いんげん	こんにやく	あぶら油	624	787
27	(火)	コッペパン 牛乳 五目うどん 枝豆チャンプルー	油あげ	お魚	ねぎ	ごぼう	あぶら油	608	758
28	(水)	ごはん 牛乳 みそ汁 アジの南蛮漬	豆腐	アジ	かぼちゃ	なす	あぶら油	648	817
29	(木)	コッペパン 牛乳 カレービーンズ コールスローサラダ	大豆	お魚	ほうれん草	とうもろこし	あぶら油	626	773
30	(金)	中華丼 (ごはん) 牛乳 昆布あえ パナナ	かまぼこ	てんぷら	昆布	なま生しいたけ	あぶら油	630	779

☆給食で使用する食材☆ ※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、アスパラガス、なす、柚木メロン
- 長崎県産…にんじん、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、ねぎ、かぼちゃ、生しいたけ、エリンギ、ミニトマト

☆今月の行事食、旬の食材☆

- 6月4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べる食材やカルシウムが多く含まれる食材を取り入れています。小魚チャーハン、小松菜サラダ、ししゃもフライ、きんぴら、ヨーグルトなど。
- 6月19日から25日は、「地場産物使用推進週間」です。佐世保産の米、牛乳、きゅうり、アスパラガス、長崎県産のじゃがいも、キャベツ、冷凍みかんなどの地域食材を取り入れています。

長崎県産の「ぶり」を使ったぶりフライ、小佐々産の「煮干し」を使った鶏ごぼう汁、長崎県産の「茎わかめ」を使った茎わかめの炒め煮を実施します。