

9月

献*立*表

平成29年度
佐世保市立黒島小中学校

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	たんすいかぶつ炭水化物を多く含む	脂肪を多く含む	たんぱく質(g)	
1 (金)	夏野菜カレー（麦ごはん） フルーツカクテル			かぼちゃ ピーマン	にんにく なす みかん パイン おうとう黄桃		あぶら油	690	877
4 (月)	ごはん 牛乳 チャーシャン豆腐 もやしときゅうりのナムル 梨	あつ厚あげ あか赤みそ			にんにく しょうが もやし 梨		あぶら油 あぶらごま油	616	774
5 (火)	食パン 牛乳 せん切り野菜のスープ ポテトミートソース			トマト ピーマン	とうもろこし		あぶら油	647	800
6 (水)	ごはん 牛乳 ひよっつるの吸い物 厚焼き卵 浦上そば	豆腐 あつ厚焼き卵 お魚ハシ		ひよっつる いんげん	冬瓜 えのきたけ ごぼう もやし		あぶら油 ごま	604	758
7 (木)	コッペパン 牛乳 五目うどん 大豆といりこの佃煮 オレンジ	油あげ 大豆		こまつな小松菜	ごぼう オレンジ			611	754
8 (金)	わかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 切り干し大根の酢の物	てんぷら		わかめ いんげん	こんにゃく 切り干し大根		あぶら油	624	790
11 (月)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 いわしのおかか煮 おひたし	あつ厚あげ いわし		ほうれん草	こんにゃく 大根 ごぼう もやし		あぶら油	630	792
12 (火)	パーカーハウスパン 牛乳 ビーフン汁 えびカツ ゆでキャベツ スライスチーズ	えびカツ		こまつな小松菜	ごぼう キャベツ		あぶら油	583	755
13 (水)	ビビンバ（麦ごはん、焼き肉、ナムル、 錦糸卵） 牛乳 わかめスープ 冷凍黄桃	豆腐 きんしたまご錦糸卵 こめ米みそ		ほうれん草 わかめ	しょうが にんにく もやし えのきたけ 黄桃		あぶら油 ごま	641	802
14 (木)	食パン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのソテー りんごジャム	ミックスビーンズ		トマト	もやし とうもろこし		あぶら油	636	783
15 (金)	ごはん 牛乳 豚汁 さばのしょうが煮 甘酢きゅうり	あつ厚あげ さば		ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう しょうが			684	877
18 (月)	敬老の日								
19 (火)	ごはん 牛乳 冬瓜入りスープ きびなごまフライ ひじきの炒り煮	ミートボール あぶら油あげ		いんげん ほうれん草	冬瓜		あぶら油	612	777
20 (水)	ごはん 牛乳 五目豆 春雨ときゅうりの酢の物 ふりかけ	あつ厚あげ 大豆		いんげん	こんにゃく れんこん ふりかけ		あぶら油	636	797
21 (木)	米粉パン 牛乳 ツナスパゲティ セルフサラダ（青じそドレッシング） パナナ	ツナ		トマト ブロッコリー	しめじ とうもろこし パナナ		あぶら油	604	788
22 (金)	ごはん 牛乳 うずら卵のスープ チンジャオロースー	うずら卵 かまぼこ		こまつな小松菜 ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが ヤングコーン		あぶら油	616	779
25 (月)	運動会振替休日 / 運動会予備日								
26 (火)	パンパン 牛乳 ラーメン ココア豆	大豆		ねぎ	もやし			631	859
27 (水)	麦ごはん 牛乳 野菜わん 豆腐チャンプルー	かまぼこ 豆腐		こまつな小松菜	冬瓜 しめじ にがうり		あぶら油 あぶらごま油	596	752
28 (木)	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ しらす干し入りソテー オレンジ	白いんげん豆		ほうれん草	とうもろこし オレンジ		あぶら油	614	755
29 (金)	カレーピラフ 牛乳 コンソメスープ オムレツ かおりあえ	ウイナー お魚ボール		ピーマン あお青じそ	だいこん大根		あぶら油	600	761

☆給食で使っている食材☆

- 佐世保産…米、牛乳、きゅうり、冬瓜、にがうり、なす
- 長崎県産…きゅうり、えのきたけ

☆旬の食材☆

- 佐世保産のなすを使った夏野菜カレー、佐世保産のにがうりを使った豆腐チャンプルー、佐世保産の冬瓜を使った野菜わんなどを取り入れています。
- 季節の果物として、梨を取り入れています。

※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。

《毎月19日は、食育の日！》

佐世保産の「冬瓜」を使った冬瓜入りスープ、
長崎県産の「きびなごまフライ」、長崎県産の
「ひじき」を使ったひじきサラダを実施します。

