

平成30年

4月

学校給食献立表

佐世保市宇久学校給食センター

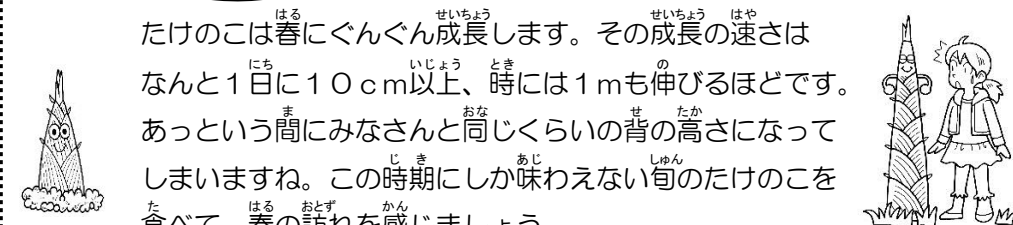
日	曜	献立	体をつくる（赤）		体の調子をととのえる（みどり）		熱や力になる(黄色)		中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
9月		ごはん 牛乳	エソ、イトヨリ	牛乳	人参	玉ねぎ もやし	ごはん 春雨	油	830
		中華スープ	豚肉		ねぎ	キャベツ しょうが	砂糖 片栗粉		kcal
		ホイコーロー オレンジ	赤みそ		ピーマン	オレンジ			28.6
10火		コッペパン 牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ	パン	油	773
		和風スパゲティ			ほうれん草	きゅうり	スパゲティ		kcal
		ドレッシングサラダ ミニぶどうゼリー			ブロッコリー		砂糖 ゼリー		31.1
11水		黒砂糖パン 牛乳	ウインナー	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆	パン	油	823
		じゃがいものウインナー煮	ツナ	チーズ		大根 きゅうり	じゃがいも		kcal
		ツナサラダ 角チーズ				レモン	砂糖		31.8
12木		麦ごはん 牛乳	鶏肉 卵	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	ごはん 麦	油	762
		親子丼	かまぼこ		ねぎ	りんご	砂糖 片栗粉		kcal
		りんごサラダ			ほうれん草				28.3
13金		ごはん 牛乳	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ ごぼう	ごはん	油	877
		野菜わん ししゃも磯辺フリッター	豚ひき肉	ひじき	ほうれん草	コーン 甘夏	砂糖		kcal
		ひじきの炒り煮 甘夏	ちくわ	ししゃも		白菜			29.9
16月		ごはん 牛乳	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ	ごはん	油	859
		チキンカレー				パイン 黄桃	じゃがいも		kcal
		フルーツカクテル				みかん	カクテルゼリー		21.8
17火		ごはん 牛乳	合いびき肉	牛乳	人参	玉ねぎ しょうが	ごはん	油	835
		マーボー豆腐	焼き豆腐		にら	もやし きゅうり	砂糖 片栗粉	ごま油	kcal
		ナムル	赤みそ						34.1
18水		米粉パン 牛乳	豚肉 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	パン	油	771
		ボークビーンズ			アスパラガス	コーン バナナ	じゃがいも		kcal
		春野菜のサラダ バナナ			トマト缶		砂糖		33.9
19木		小中高歓迎遠足							
20金		ごはん 牛乳	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	ごはん	油	755
		すまし汁	豆腐 いわし		ねぎ				kcal
		いわしの梅煮 野菜のおかか炒め	かつおぶし		小松菜				30.0
23月		パーカーハウスパン 牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	パン	油	879
		コーンポタージュ	白いんげん豆	調理用牛乳	パセリ	コーン	じゃがいも		kcal
		煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	ハンバーグ				砂糖		36.2
24火		ごはん 牛乳	卵 さば	牛乳	人参	玉ねぎ こんにゃく	ごはん	油	771
		かき玉汁	かまぼこ 豚肉	昆布	ねぎ	ごぼう	砂糖 片栗粉		kcal
		さばの塩焼き 大豆の磯煮	大豆 さつま揚げ		いんげん				35.8
25水		コッペパン 牛乳	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり	パン うどん		762
		五目うどん	さつま揚げ	しらす干し	ねぎ	キャベツ オレンジ	砂糖		kcal
		じゃこサラダ オレンジ チョコジャム					チョコジャム		29.7
26木		たけのこごはん 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ たけのこ	ごはん	油	810
		春雨汁	かまぼこ さわら	わかめ	ブロッコリー	コーン	春雨		kcal
		さわらの天ぷら ブロッコリーのおひたし					砂糖		29.0
27金		ごはん 牛乳	鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ れんこん	ごはん	油	868
		厚揚げと野菜のうま煮	卵		いんげん	きゅうり	さといも		kcal
		厚焼き卵 かおりあえ					砂糖		32.8

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます！

旬を味わおう！

たけのこは春にぐんぐん成長します。その成長の速さはなんと1日に10cm以上、時には1mも伸びるほどです。あっという間にみなさんと同じくらいの背の高さになってしましますね。この時期にしか味わえない旬のたけのこを食べて、春の訪れを感じましょう。



新1年生の給食開始は10日(火)です。

食材・献立について（予定）
※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：米・牛乳・きゅうり・パセリ・たけのこ・ほうれん草・アスパラガス
★長崎県産：あじ・わかめ・ひじき・キャベツ・たまねぎ・はくさい・ねぎ・大根
★季節の食材である春キャベツや、アスパラガス、たけのこを使った献立を取り入れています。

毎月19日は食育の日