

平成29年4月分学校給食献立予定表

佐世保市立吉井中学校

日 曜		こ ん だ て め い			は た ら き						佐世保市立吉井中学校		
		牛乳	主食	お か ず	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもに1日1杯になる		エネルギー	初加り	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
7	金		わかめ ごはん	野菜わん さばのゆずみそ煮 甘酢あえ	豆腐 さばゆずみそ煮	わかめ 	ほうれん草	ごぼう しめじ きゅうり		さとう 		761 28.0	kcal g
10	月		ごはん	中華スープ 焼き肉 レモンゼリー	お魚ボール 米みそ		チンゲン菜 ピーマン	だいこん えのき にんにく キャベツ もやし しょうが		さとう ゼリー	油	835 32.9	kcal g
11	火		コッペ パン	コーンポタージュ フレンチサラダ サンフルーツ	豆ペースト		赤ピーマン	コーン はくさい きゅうり サンフルーツ		ポタージュ じゃがいも さとう	油	803 31.1	kcal g
12	水		たけのこ ごはん	みそ汁 鮭の塩焼き ゆかりあえ	厚揚げ 麦みそ 鮭の塩焼き	わかめ 	小松菜 赤しそ	たけのこ なす だいこん		さとう さといも	油	755 36.2	kcal g
13	木		米粉パン	五目うどん ししゃもフライ ピリ辛きゅうり	かまぼこ 油揚げ	ししゃもフライ	菜ねぎ	ごぼう きゅうり		うどんめん さとう	油 ごま油	882 36.8	kcal g
17	月		ごはん	ポークカレー フルーツカクテル				にんにく みかん 黄桃		じゃがいも カレールウ ゼリー	油	871 21.5	kcal g
18	火		コッペ パン	ラーメン 黒糖豆	大豆		菜ねぎ	もやし コーン		かたくり粉 黒砂糖 めん		744 32.9	kcal g
19	水		ごはん	鶏ごぼう汁 魚フライ ゆでキャベツ 1食ソース	油揚げ 魚(シラ)		菜ねぎ	ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく キャベツ		小麦粉 パン粉	油	819 32.7	kcal g
20	木		パーカー ハウス パン	ポテトとレタスのスープ 煮込みハンバーグ 塩もみきゅうり スライスチーズ	ハンバーグ	チーズ		レタス きゅうり		じゃがいも さとう		805 38.1	kcal g
21	金		ごはん	マーボー豆腐 茎わかめの酢の物 バナナ	豆腐 赤みそ	茎わかめ	ニラ	しょうが きゅうり バナナ		かたくり粉 さとう	油 ごま油	829 31.6	kcal g
24	月		ごはん	含め煮 野菜のじゃこ炒め ミニぶどうゼリー	厚揚げ ちくわ	しらす干し	いんげん 小松菜	こんにゃく ごぼう れんこん キャベツ		さといも さとう ゼリー	油	809 27.2	kcal g
25	火		コッペ パン	カレースパゲティ 春野菜のサラダ オレンジ			ピーマン						



【今月の献立について】

- 11日(火)・・・季節の果物として「サンフルーツ」をつけています。
- 12日(水)・・・旬のたけのこを使った「たけのこごはん」です。
- 17日(月)・・・1年生の給食開始です。ポークカレーにしています。
- 19日(水)・・・食育の日です。佐世保で水揚げされた「シラ」を手作りのフライにしています。さらに、佐世保産の「れんこん」「キャベツ」を使った献立にしています。
- 25日(火)・・・春キャベツを使った春野菜のサラダです。

今月の食材

- 佐世保産の食材
キャベツ、きゅうり、たけのこ、なす、れんこん
- 長崎県産の食材
にんじん、はくさい、菜ねぎ、だいこん、アスパラ、えのき、しいたけ

※精白米、牛乳は佐世保産のものを使用しています。
※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。
ご了承ください。