

平成 26 年 2 月 学校給食予定献立表(B) 佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3 (月)	牛乳 手巻きずし(ツナ・きゅうり) わんたん汁	卵 えび入り団子	牛乳 手巻きのり	ほうれんそう にんじん	きゅうり もやし しょうが	たまねぎ 生しいたけ	こめ ワントン 砂糖	ごま ごま油		809 31.7
4 (火)	牛乳 麦ごはん チンゲン菜のスープ 魚のレモンソースあえ ブロッコリーのおひたし	しいら角(粉付) 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	たまねぎ レモン汁	キャベツ	こめ おおむぎ 砂糖	油		770 32.7
5 (水)	牛乳 たまごパン 味噌煮込みうどん コア豆 りんご	鶏肉 麦みそ 炒り大豆 てんぷら	牛乳	にんじん 葉ねぎ	りんご はくさい	たまねぎ ごぼう	たまごパン 冷凍うどん 砂糖 でん粉		煮干	833 35
6 (木)	牛乳 ごはん 野菜わん 厚焼卵 クーブイリチー	厚焼き卵 豆腐 鶏肉(むね) 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	はくさい ごぼう しめじ	たまねぎ 生しいたけ	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	790 31.4
7 (金)	牛乳 コッペパン 白菜のクリームスープ 白花豆のコロッケ 小松菜のサラダ	白花豆コロッケ 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜	はくさい だいこん	たまねぎ きゅうり	コッペパン 砂糖	油 ごま		869 31.2
10 (月)	牛乳 ごはん ヒカド ひじきの炒り煮 れんこんのはさみ揚げ	ぶり平角切り てんぷら	牛乳 干しひじき	にんじん 葉ねぎ	だいこん 生しいたけ	コーン しょうが	こめ 蓮根はさみ揚げ さつまいも 砂糖	油	煮干 だし昆布	791 24.8
12 (水)	牛乳 コッペパン コンソメスープ ペンネのミートソース	合びき肉 ポークビッツ	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ ぶなしめじ	コーン	コッペパン じゃがいも ミックストマト ペンネ			851 33.8
13 (木)	牛乳 ごはん すまし汁 さばのみそ煮 切干大根の酢の物	さば味噌煮 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい	きゅうり きりぼし	こめ 砂糖	ごま	煮干 だし昆布	828 27.1
14 (金)	牛乳 コッペパン きのこのポタージュ ごまじゃこサラダ チョコジャム	ベーコン チョコジャム	牛乳 しらす干し	ブロッコリー にんじん	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム	だいこん しめじ	コッペパン じゃがいも 砂糖	ごま		776 27.1
17 (月)	牛乳 ごはん みそ汁 いわしの梅煮 浦上そばろ	いわし梅煮 麦みそ ぶた肉 てんぷら	牛乳 干わかめ	にんじん いんげん	はくさい もやし つきこんにゃく えのきたけ	たまねぎ ごぼう	こめ 里芋 砂糖	ごま 油	煮干	806 29.7
18 (火)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 お魚コロッケ おひたし	絹厚揚げ10g お魚コロッケ 豚肉 赤みそ	牛乳	ほうれん草 にら にんじん	たまねぎ エリンギ	もやし しょうが	こめ おおむぎ 砂糖	油		877 31.7
19 (水)	牛乳 黒砂糖パン 和風スパゲティ 野菜のじゃこ炒め ぼんかん	豚肉	牛乳 しらす干し	小松菜 ほうれん草 にんじん	オレンジ キャベツ ぶなしめじ	たまねぎ エリンギ	黒砂糖パン スパゲティ	油		800 31.3
20 (木)	牛乳 ごはん ぶたすき ごま酢あえ	豚肉 焼きとうふ	牛乳	にんじん	はくさい つきこんにゃく 深ねぎ	だいこん キャベツ	こめ マロニー 砂糖	ごま 油		815 29.2
21 (金)	牛乳 米粉パン 大豆とウインナーのトマト煮 おムツ 野菜のソテー	オムレツ ポイル大豆 ポークビッツ	牛乳	トマト にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン	もやし	米粉パン じゃがいも 砂糖	油		805 39.6
24 (月)	牛乳 ごはん にらたま汁 白身魚のみそマヨ焼き れんこんのきんぴら	ホキ 豆腐 卵 てんぷら	牛乳	にら いんげん にんじん	れんこん	たまねぎ	こめ 砂糖 でん粉	マヨネーズ ごま ごま油	煮干 出し昆布	769 31.3
25 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ひよつづの酢のもの	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳 ひよつづ	にんじん にら	たまねぎ しょうが	きゅうり	こめ 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま		806 27.7
26 (水)	牛乳 はちみつパン じゃがいものベーコン煮 ほうれん草のソテー バナナ	ベーコン	牛乳	ほうれん草 いんげん にんじん	バナナ	たまねぎ	じゃがいも ハチミツパン 砂糖	油		832 27.4
27 (木)	牛乳 ごはん ポークカレー フルーツ白玉	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ パイン	みかん もも りんごピューレ	こめ じゃがいも 白玉餅 カクテルゼリー	油		902 21.9
28 (金)	牛乳 パインパン とうもろこしのスープ ししやも磯辺フリッター もやしとピーマンのソテー	ししやもフライ 卵	牛乳	にんじん 黄ピーマン ピーマン ほうれん草	たまねぎ とうもろこし	もやし コーン	パインパン	油		790 27.6

基準値
820 kcal
30g

肌寒いこの季節は風邪をひいてしまいがち。風邪を引いたときに取りたい食べ物の紹介です。

どんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。

肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

ごはん めん類 いも類 はちみつなど

今日の佐世保産(予定)
米・牛乳
れんこん・パセリ・煮干
ほうれん草・深ねぎ

今日の長崎県産(予定)
えのきだけ・しいたけ
ねぎ・じゃがいも・白菜
しらす干し・いりこ

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。

にんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイフルーツ みかんなど

かぜをひいたら水分補給をしっかりと！

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。

