

平成25年度 3月 学校給食献立表

佐世保市立Aブロック小学校

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)		たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	kcal	たんぱく質		
3月	ちらしずし ぎゅうにゅう (きんしたまご、きざみのり) すましじる かにシュウマイ しおもみきゅうり ひなあられ	カニシュウマイ きんしたまご	きざみのり	ねぎ きぬさや	きゅうり しめじ ごぼう ゆでほしだいこん しいたけ	さとう ひなあられ	619 kcal	18.6g	種実類		
4火	こめこパン ぎゅうにゅう カレーうどん しらすぼしいりソテー	てんぷら あかみそ	しらすぼし	ねぎ ちんげんさい	うどん さとう	ごまあぶら	565 kcal	25.2g	いも類		
5水	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 やさいとしろきくらげのあえものバナナ	あいびきにく	きゅうり しょうが しろきくらげ バナナ	さとう ごまあぶら	678 kcal	22.2g	緑黄色野菜				
6木	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう ミネストローネ とんかつ ゆでキャベツ ソース	とんかつ	セロリ しめじ	さとう ごまあぶら	618 kcal	24.8g	豆類				
7金	おやこどんぶり ぎゅうにゅう (むぎごはん) アーモンドあえ はっさく	かまぼこ	しいたけ はくさい はっさく	むぎ さとう でんぷん	アーモンド	616 kcal	23.6g	乳・乳製品			
10月	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる いわしのうめに くきわかめのきんぴら	いわし てんぷら	くきわかめ	ごぼう こんにゃく	さとう でんぷん	ごまあぶら	603 kcal	23.4g	いも類		
11火	たまごパン ぎゅうにゅう じゃがいものベーコンに ツナサラダ	ベーコン ツナかん	いんげん	だいこん きゅうり レモン	さとう	596 kcal	22.5g	果物			
12水	ピピンバ ぎゅうにゅう (むぎごはん、やきにく、ナムル、きんしたまご) わかめスープ やきプリンタルト	こめみそ きんしたまご	わかめ	ほうれんそう しょうが	むぎ さとう やきプリンタルト	ごまあぶら	745 kcal	26.1g	その他の野菜		
13木	コッパン ぎゅうにゅう ちゃんぼん きなこまめ	いか かまぼこ だいすきなこ	もやし えのき しょうが	ちゃんぼん さとう でんぷん	634 kcal	28.1g	その他の野菜				
14金	ごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに ごまあえ りんご	ぶたひきにく てんぷら あつあげ	いんげん ほうれんそう	だいこん はくさい こんにゃく しょうが りんご	さとう でんぷん	611 kcal	21.1g	魚介類			
17月	せきはん ぎゅうにゅう はるさめじる さけのしおやき おひたし いちご	あすき	もやし いちご	もちこめ はるさめ さとう	545 kcal	25.5g	乳・乳製品				
18火	しょくパン ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ キーマカレー	ミニウイナー あいびきにく ひよこまめ いんげんまめ	コーン オレンジ	649 kcal	25.7g	緑黄色野菜					
19水	そつぎょうしょうしょ じゅよしき 卒業証書授与式										
20木	はちみつパン ぎゅうにゅう かいばしらのシチュー ほうれんそうのソテー オレンジ	かいばしら ベーコン	パセリ ほうれんそう	593 kcal	25.3g	その他の野菜					
21金	しゅんぶん ひ 春分の日										
24月	しゅうりょうしき 修了式 ※ きゅうしよく 給食はありません										

* 献立・食材は状況によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

地場産物

佐世保産 精白米 牛乳 だいこん ほうれんそう
パセリ 煮干し キャベツ いちご
長崎県産 えのき わかめ くきわかめ ねぎ
にんじん しらすぼし

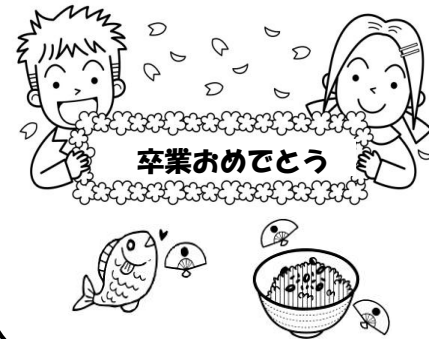
毎月19日は食育の日
佐世保産の食材を取り入れています

佐世保市吉井町のいちご

17日に予定しているいちごは、吉井町の
農家の方が作ってくださったものです。
品種は「さちのか」。実がしっかりと
いるのが特徴です

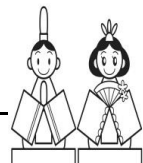


17日はお祝いのメニューです



平成25年度

3月



学校給食献立表

佐世保市立Aブロック中学校

日曜	献	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)		たんぱく質	家庭で食べてほしい食品	
		1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			kcal
3月	ちらしずし (きんし玉子、きざみのり) すまし汁 かにシュウマイ 塩もみきゅうり ひなあられ	カニシュウマイ きんしたまご	きざみのり	ねぎ きぬさや	きゅうり しめじ ごぼう ゆでほしだいこん しいたけ	さとう ひなあられ		775 kcal 22.3g	種実類	
4火	米粉パン カレーうどん しらすぼし入りソテー 一食豆	てんぷら あかみそ	しらすぼし	ねぎ ちんげんさい	ねぎ セロリ しめじ	うどん さとう ごまあぶら		752 kcal 34.0g	いも類	
5水	ごはん マーボー豆腐 野菜と白きくらげのあえもの パナナ	あいびきにく		ねぎ	きゅうり しょうが しろきくらげ パナナ	さとう でんぷん ごまあぶら		904 kcal 27.6g	緑黄色野菜	
6木	パーカーハウスパン 牛乳 ミネストローネ とんかつ ゆでキャベツ ソース	とんかつ			セロリ しめじ	さとう でんぷん		739 kcal 28.9g	豆類	
7金	親子どんぶり 牛乳 (麦ごはん) アーモンドあえ はっさく	かまぼこ		ねぎ ブロッコリー	しいたけ はくさい はっさく	むぎ さとう でんぷん	アーモンド	771 kcal 28.6g	乳・乳製品	
10月	ごはん 牛乳 かき玉汁 いわしのうめ煮 くきわかめのきんぴら	いわし てんぷら	くきわかめ	ねぎ いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう でんぷん ごまあぶら		756 kcal 28.1g	いも類	
11火	たまごパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ツナサラダ	ベーコン ツナかん		いんげん	だいこん きゅうり レモン	さとう		757 kcal 28.1g	果物	
12水	ビビンバ 牛乳 (麦ごはん、焼き肉、ナムル、きんし玉子) わかめスープ 焼きプリンタルト	こめみそ きんしたまご	わかめ	ねぎ ほうれんそう	もやし えのき しょうが	むぎ さとう やきプリンタルト ごまあぶら		913 kcal 31.6g	その他の野菜	
13木	コッパン 牛乳 ちゃんぼん きなこ豆	いか かまぼこ だいすきなこ		ねぎ	もやし	ちゃんぼん さとう でんぷん		798 kcal 34.7g	その他の野菜	
14金	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 ごまあえ りんご	ぶたひきにく てんぷら あつあげ		いんげん ほうれんそう	だいこん はくさい こんにゃく しょうが りんご	さとう でんぷん		782 kcal 25.6g	魚介類	
17月	赤飯 牛乳 春雨汁 さけの塩焼き おひたし いちご	あすき		ねぎ	もやし いちご	もちこめ はるさめ さとう		646 kcal 27.9g	乳・乳製品	
18火	そつぎょうしょうしゅじゅよしき 卒業証書授与式									
19水	ごはん 牛乳 ぶた汁 子持ちししゃもフライ ごますあえ	あつあげ むぎみそ		ねぎ こまつな	だいこん こんにゃく ごぼう しょうが もやし	さといも さとう		897 kcal 33.8g	果物	
20木	はちみつパン 牛乳 貝柱のシチュー ほうれん草のソテー オレンジ	かいばしら ベーコン		パセリ ほうれんそう	コーン オレンジ			751 kcal 31.2g	その他の野菜	
21金	しゅんぶん ひ 春分の日									
24月	しゅうりょうしき 修了式 ※ きゅうしよく 給食はありません									

* 献立・食材は状況によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。

地場産物

佐世保産 精白米 牛乳 だいこん ほうれんそう
パセリ 煮干し キャベツ いちご
長崎県産 えのき わかめ くきわかめ ねぎ
にんじん しらすぼし

毎月19日は食育の日
佐世保産の食材を取り入れています

佐世保市吉井町のいちご

17日に予定しているいちごは、吉井町の
農家の方が作ってくださったものです。
品種は「さちのか」。実がしっかりと
いるのが特徴です



17日はお祝いのメニューです

