

# 平成 26 年 4 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 たんぱく質
		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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8 (火)	牛乳 コッペパン せん切り野菜のスープ 野菜コロッケ スパゲティケチャップ炒め	鶏肉 合びき肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし セロリー しめじ	コッペパン コロッケ スパゲティ 砂糖	油		846 30.9
9 (水)	牛乳 ごはん わかめスープ 焼き肉 バナナ 味付けのり	豚肉 豆腐 米みそ	牛乳 あまのり わかめ	にんじん ビーマン	バナナ キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ りんご しょうが	こめ 砂糖	油 ごま		801 30.7
10 (木)	牛乳 ビーフカレー コールスローサラダ 青りんごゼリー	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし りんご	こめ じゃがいも 砂糖	油		867 21.3
11 (金)	<b>歓迎行事 (給食はありません)</b>								
14 (月)	牛乳 ひじきごはん 春雨汁 さわらの天ぷら きゅうりの南蛮漬け	さわら天ぷら 鶏肉 かまぼこ ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	きゅうり もやし たまねぎ えだまめ	こめ 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	煮干 出し昆布	749 27.8
15 (火)	牛乳 パーカーハウスン キャベツのソテー 高野豆腐のスープ 焼きハンバーグ グレープフルーツ	ハンバーグ 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	こまつな にんじん ピーマン	グレープフルーツ たまねぎ キャベツ もやし	パーカーハウスン 砂糖	油		806 37.1
16 (水)	牛乳 ごはん 筑前煮 茎わかめのすのもの 納豆	鶏肉 納豆 厚揚げ	牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん	きゅうり こんにゃく ごぼう れんこん しいたけ	こめ さといも 砂糖	油 ごま油	煮干	826 29.6
17 (木)	牛乳 麦ごはん つみれ汁 鶏肉の唐揚げ 手作りふりかけ	鶏肉 つみれ 麦みそ かつおぶし	牛乳 しらす干し 焼きのり	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ はくさい しめじ	こめ おおむぎ でん粉 砂糖	油 ごま	煮干	839 37.9
18 (金)	牛乳 黒砂糖パン 五目ビーフン 中華サラダ 冷凍パイイン	豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ だいこん たけのこ きゅうり きのこ きくらげ	黒砂糖ハン ビーフン	ごま油 油		767 28.7
21 (月)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 いわしの梅煮 もやしとにらのナムル	いわし梅煮 鶏肉 薄揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	もやし こんにゃく ごぼう だいこん	こめ 砂糖	ごま油	煮干 出し昆布	735 29.2
22 (火)	牛乳 食パン コーンポタージュ フレンチサラダ いちごジャム	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり	食パン じゃがいも いちごジャム 砂糖	油		861 29.8
23 (水)	牛乳 麦ごはん みそ汁 鮭の塩焼き きんぴら	鮭 豆腐 麦みそ 薄揚げ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	ごぼう たまねぎ こんにゃく なす	こめ おおむぎ 砂糖	ごま 油	煮干	752 30.1
24 (木)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮もの 野菜のナッツ炒め オレンジ	厚揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん こまつな 赤ピーマン さやえんどう	オレンジ たまねぎ ヤングコーン たけのこ ごぼう しいたけ こんにゃく	こめ さといも 砂糖	アーモンド 油	煮干 オメガサーズ	837 28.8
25 (金)	牛乳 米粉パン コンソメスープ プレーンオムレツ チリコンカン	オムレツ ミニウインナー 合びき肉	牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ とうもろこし	米粉パン じゃがいも インゲン豆 ひよこ豆	油		788 34.5
28 (月)	牛乳 ごはん 野菜わん ちくわの磯辺あげ ごま酢あえ	ちくわ 鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 青のり	ブロッコリー にんじん	はくさい だいこん ごぼう しめじ しいたけ	こめ 砂糖 小麦粉	油 ごま	煮干 出し昆布	741 27.2
30 (水)	牛乳 ごはん 若竹汁 厚焼卵 五目豆	厚焼き卵 豆腐 大豆 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ こんにゃく ごぼう えのきたけ	こめ 砂糖	油	煮干 出し昆布	745 29.8

基準値  
820kcal  
30.0g

## 入学、進級 おめでとうございます



1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2、3年生のみなさんは進級おめでとうございます。新しい学年のスタートです。緊張もあるかと思いますが、毎日の食事を大切に元気に過ごしてほしいと思います。

### 中学生のみなさんに心がけてほしい食習慣

<p>☆朝食を毎日しっかりとろう!</p> <p>朝食をしっかり食べると授業に集中できます。食べる習慣が身に付かない人は、早起きを心がけ、まずは汁もの(みそ汁、スープ、牛乳など)から始めてみましょう。</p>	<p>☆いろいろなメニューに挑戦してみよう!</p> <p>苦手な食べ物も調理法が変わると食べられるかもしれません。また味覚は成長とともに変化します。「食わず嫌い」はやめ、思い切ってチャレンジしてみましょう。</p>	<p>☆ときには自分で調理してみよう!</p> <p>もう中学生です。家庭科でも調理を習いました。自分が食べるものだけでなく、ときどき家族の分も作ってあげたり、お手伝いできるといいですね。</p>
--	--	--

### 今月の佐世保産の食材(予定)

米・牛乳・たけのこ  
なす・アスパラガス  
ほうれん草

### 今月の長崎県内産の食材(予定)

きゅうり・だいこん・えのきたけ  
納豆・生しいたけ・しょうが

### 《旬のたべもの》 たけのこ



たけのこは食物繊維が豊富な食材です。ほかにたんぱく質やビタミンB1、ビタミンB2、カリウムなどを含みます。また、ゆでたたけのこの切り口に見られる、白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、たけのこのうまみのもとです。チロシンには気力をアップさせる効果があるといわれます。