

平成 26 年 4 月 学校給食予定献立表 (A)

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 エネルギー 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 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 ピーマン	バナナ たまねぎ えのきたけ しょうが	キャベツ もやし りんご	こめ 砂糖	油 ごま	801 30.7
9 (水)	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 赤ピーマン	たまねぎ とうもろこし	キャベツ りんご	こめ じゃがいも 砂糖	油	895 21.9
10 (木)	牛乳 米粉パン ちゃんぽん ししゃものフライ 温野菜	子持ちししゃも 豚肉 いか かまぼこ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	米粉パン ちゃんぽんめん 砂糖	油	800 39.5	
11 (金)	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 つきこんにゃく	たまねぎ なす	こめ おおむぎ 砂糖	ごま 油	煮干し 752 30.1
14 (月)	牛乳 黒砂糖パン 五目ビーフン 中華サラダ 冷凍パイ	豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ きゅうり きくらげ	だいこん もやし たけのこ 冷凍パイ	黒砂糖パン ビーフン	ごま油 油	768 28.3
15 (火)	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 ごぼう しいたけ	こんにゃく れんこん	こめ さといも 砂糖	油 ごま油	煮干し 828 29.6
16 (水)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 いわしの梅煮 もやしの酢	いわし梅煮 鶏肉 薄揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう 黄ピーマン ピーマン	もやし ごぼう だいこん しめじ	こんにゃく だいこん	こめ	油	煮干し だし昆布 732 28.8
17 (木)	牛乳 パーカーハウスパン 高野豆腐のスープ 焼きハンバーグ ゆでキャベツ 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	グレープフルーツ たまねぎ	キャベツ	パーカーハウスパン 砂糖		795 36.9
18 (金)	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 はくさい	たまねぎ しめじ	こめ おおむぎ でん粉 砂糖	油 ごま	煮干し 839 37.9
21 (月)	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 とうもろこし しめじ	たまねぎ セロリー	コッペパン コロケ スパゲティ 砂糖	油	846 30.9
22 (火)	牛乳 ごはん 若竹汁 厚焼卵 五目豆	厚焼卵 豆腐 大豆 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ	たけのこ ごぼう	こめ 砂糖		煮干し だし昆布 745 29.8
23 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮もの アーモンドあえ オレンジ	厚揚げ 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん さやえんどう	オレンジ キャベツ しいたけ	たまねぎ たけのこ こんにゃく	こめ さといも 砂糖	アーモンド 油	煮干し 785 25.9
24 (木)	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 とうもろこし	たまねぎ きゅうり	食パン じゃがいも いちごジャム 砂糖	油	865 29.9
25 (金)	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	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 たまねぎ	もやし えだまめ	こめ 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	煮干し だし昆布 749 27.8
28 (月)	牛乳 コッペパン 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 ミニウィンナー 合びき肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	とうもろこし	コッペパン じゃがいも インゲン豆 ひよこ豆	油	840 33.6
30 (水)	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 豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳	ブロッコリー にんじん	はくさい ごぼう しいたけ	だいこん しめじ	こめ 砂糖 小麦粉	油 ごま	煮干し だし昆布 759 28.8

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して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。