

平成28年5月分学校給食献立予定表

佐世保市立庵浦小学校

日	曜	こ ん だ て め い			は た ら き						エネルギー たんぱく質	和加リ- グラム
		牛乳	主食	お か す	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもにエネルギーになる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	五目ごはん	若竹汁 肉しゅうまい 塩もみきゅうり かしわもち	刻み揚げ豆腐 ポークしゅうまい	干しわかめ	いんげん	ごぼう たけのこ えのきたけ きゅうり	かしわもち さとう			618 23.8	kcal g
6	金	ごはん	炒り豆腐 酢の物 アイコトマト	豆腐 てんぷら	しらす干し	葉ねぎ アイコトマト	しいたけ もやし キャベツ	さとう 油			623 27.5	kcal g
9	月	麦ごはん	みそ汁 さんまかぼすレモン煮 おひたし	厚揚げ 麦みそ さんまかぼすレモン煮		ほうれんそう 葉ねぎ	はくさい なす	さといも さとう			665 24.0	kcal g
10	火	コッパン	やきそば セルフサラダ 青じそドレッシング バナナ	てんぷら かまぼこ		ブロッコリー	キャベツ もやし きゅうり コーン バナナ	ちゃんぽんめん 油			609 25.8	kcal g
11	水	グリンピースごはん	かきたま汁 さわらの天ぷら ゆかりあえ	鶏卵 さわら天ぷら		葉ねぎ 赤しそ	グリンピース えのきたけ だいこん	かたくり粉 油			600 22.8	kcal g
12	木	食パン	ポテトとキャベツのスープ チリコンカン スライスチーズ	大豆	スライスチーズ		キャベツ にんにく	じゃがいも 油			634 29.6	kcal g
13	金	ごはん	わんたん汁 回鍋肉	赤みそ かまぼこ		葉ねぎ ピーマン 赤ピーマン	もやし キャベツ しょうが にんにく	さとう わんたん かたくり粉	油		611 21.6	kcal g
16	月	ごはん	肉じゃが 厚焼き卵 昆布あえ	てんぷら 厚焼き卵	こんぶ		こんにゃく もやし はくさい	じゃがいも さとう	油		678 24.2	kcal g
17	火	レーズパン	五目うどん きびなごフライ ピリ辛きゅうり	油揚げ	きびなごフライ	葉ねぎ	ごぼう きゅうり	うどん さとう	油 ごま油		639 26.0	kcal g
18	水	麦ごはん	豚丼 アーモンドあえ アセロゼリー	てんぷら 厚揚げ		いんげん ブロッコリー	こんにゃく はくさい もやし	さとう ゼリー かたくり粉	油 アーモンド		644 24.6	kcal g
19	木	コッパン	ごぼうのポターージュ アスパラのソテー 吉井メロン	白いんげん豆ペースト		アスパラガス	ごぼう キャベツ メロン	じゃがいも ポターージュベース 油			594 22.9	kcal g
20	金	ごはん	野菜わん いわしのトマト煮 ひじきの炒り煮	かまぼこ 刻み揚げ いわしのトマト煮	ひじき	ほうれんそう	だいこん えだまめ はくさい	さとう 油			595 23.4	kcal g
23	月	ごはん	五目豆 中華風和えもの	大豆 てんぷら	しらす干し こんぶ	いんげん	こんにゃく もやし ごぼう きゅうり	じゃがいも さとう	油 ごま油		614 23.0	kcal g
24	火	卵パン	青じそスパゲティ 小松菜サラダ	ツナ		ごまつな 青じそ	エリンギ レモン キャベツ	スパゲティ さとう	油		643 27.1	kcal g
25	水	ごはん	すまし汁 さばのみそ煮 いんげんと春雨のごまあえ	豆腐 かまぼこ さばのみそ煮		葉ねぎ いんげん		春雨 さとう	ごま		608 24.2	kcal g
26	木	黒砂糖パン	チンゲン菜のスープ コロッケ ゆでキャベツ 一食ソース	鶏卵		チンゲン菜	えのきたけ キャベツ	かたくり粉 野菜コロッケ	油		588 22.5	kcal g
27	金	麦ごはん	ハヤシライス カラフルサラダ オレンジ	牛肉		赤ピーマン	しめじ きゅうり コーン オレンジ	じゃがいも さとう	油 ハヤシルウ		675 18.6	kcal g
30	月	運動会振替休業日										
31	火	食パン	コンソメスープ ポテトオムレツ もやしのソテー マーガリン	ウィンナー 手亡豆 アンサンブルエック		ほうれんそう	キャベツ コーン もやし	油 マーガリン			616 22.8	kcal g
小学校中学年基準										640	kcal	
24.0										g		

【今月の献立について】

- 2日(月)・・・こどもの日の行事食として、五目ごはん、若竹汁、かしわもちを出します。
- 6日(金)・・・長崎県産の「アイコトマト」です。
- 11日(水)・・・旬の食材を使った「グリンピースごはん」です。
- 19日(木)・・・食育の日です。佐世保でとれた「アスパラガス」のソテーです。吉井町の特産品リゾートメロンを出します。



今月の食材

- 佐世保産の食材
きゅうり、パセリ、アスパラガス、なすび、グリンピース
- 長崎県産の食材
にんじん、キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、生しいたけ、アイコトマト

※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。