

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
1 (金)	黒砂糖パン 牛乳 カレービーンズ フレンチサラダ パナナ	豚肉	牛乳	にんじん	パナナ キャベツ たまねぎ きゅうり グリーンピース	黒砂糖パン じゃがいも ミックスビーンズ 砂糖	油	845 28.7
5 (火)	牛乳 栗ごはん すまし汁 ししゃも磯辺 フリッター 塩もみきゅうり ミゼリー	ししゃも 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ はくさい	こめ アロハゼリー	くり 揚げ油 ごま	748 23.6
6 (水)	牛乳 米粉パン さつまいもシチュー お味噌汁 ほうれん草のソテー	オムレツ 鶏肉 ポークビッツ	牛乳	ほうれん草 にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	米粉パン さつまいも	油	846 40.4
7 (木)	牛乳 ごはん みそ汁 浦上そばろ さばの塩焼き	さば 麦みそ ぶた肉 てんぷら	牛乳 干わかめ	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ もやし ごぼう つきこんにゃく	こめ 里芋 砂糖	ごま 油	754 27.2
8 (金)	牛乳 コッペパン ラーメン ごまじゃこサラダ パナナ チョコジャム	焼き豚	牛乳 しらす干し	ブロッコリー 葉ねぎ	パナナ もやし だいこん たまねぎ	コッペパン ラーメン 砂糖 チョコジャム	ごま	788 29.7
11 (月)	牛乳 ごはん 白玉汁 さんまのみぞれ煮 小松菜のおかか炒め	さんまみぞれ煮 鶏肉(むね) かまぼこ かつおぶし	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	はくさい しめじ	こめ 白玉餅	ごま油	776 29.3
12 (火)	牛乳 麦ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 ごま酢あえ 納豆	厚揚げ 納豆 鶏肉	牛乳	ブロッコリー いんげん にんじん	たまねぎ きゅうり ごぼう 生しいたけ	こめ 里芋 おおむぎ 砂糖	ごま 油	874 33.8
13 (水)	牛乳 はいがパン コンソメスープ 南瓜挽肉フライ カラフルサラダ	ポークビッツ	牛乳	南瓜挽肉フライ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ コーン えだまめ	胚芽パン じゃがいも 細マカロニ 砂糖	油	920 31.8
14 (木)	牛乳 ごはん かき卵汁 いか天ぷら れんこんのきんぴら	いか天ぷら 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん いんげん 葉ねぎ	れんこん たまねぎ エノキタケ	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	886 30.3
15 (金)	牛乳 たまごパン ビーフン汁 ショウロンポウ 甘酢きゅうり みかん	ショウロンポウ ぶた肉 かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん	みかん きゅうり たまねぎ	たまごパン ビーフン 砂糖	ごま	865 32.7
18 (月)	牛乳 ごはん けんちん汁 お魚ぎょうざ 野菜いため	お魚餃子 豆腐 薄揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう れんこん 深ねぎ	こめ 里芋	油	767 23.4
19 (火)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめの酢の物 みかん	豆腐 ミートボール	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	みかん たまねぎ きゅうり	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	821 30
20 (水)	牛乳 はちみつパン カうどん もやしとにらのナムル りんご	鶏肉(むね) かまぼこ	牛乳	にんじん にら 葉ねぎ	りんご もやし たまねぎ はくさい	ハチみつパン 冷凍うどん 砂糖	ごま油	872 33.7
21 (木)	牛乳 ごはん にら卵汁 さわらの天ぷら かおりあえ	さわら天ぷら 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳	にら にんじん かおり	だいこん たまねぎ	こめ でん粉	油	763 26.7
22 (金)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ しらす干し入りソテー ヨーグルト	卵そぼろ 豚肉	牛乳 しらす干し ヨーグルト	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも ミックスビーンズ 砂糖	ごま 油	882 36.1
25 (月)	牛乳 チキンカレー コールスローサラダ みかん	鶏肉(角)	牛乳	にんじん	みかん たまねぎ キャベツ コーン りんごビュレ	こめ じゃがいも 砂糖	油	862 23
26 (火)	牛乳 麦ごはん 豚汁 あじの塩焼き ひじきの炒り煮	あじ 厚揚げ ぶた肉 麦みそ	牛乳 干しひじき	にんじん 葉ねぎ	板こんにゃく だいこん ごぼう しょうが	こめ 里芋 おおむぎ 砂糖	油	782 34.4
27 (水)	牛乳 パインパン ミネストローネ お魚コロッケ もやしとピーマンのソテー	お魚コロッケ ベーコン	牛乳	トマト にんじん 黄ピーマン ピーマン パセリ	もやし たまねぎ しめじ セロリー	パインパン じゃがいも おおむぎ	油	854 30.3
28 (木)	牛乳 ごはん 野菜わん 五目厚焼き玉子 かぶの酢の物 のりの佃煮	五目厚焼き玉子 豆腐 ちくわ	牛乳 のりの 佃煮	にんじん	かぶ たまねぎ はくさい きゅうり ごぼう しめじ	こめ 砂糖	ごま	720 24.4
29 (金)	牛乳 コッペパン ペンネのミートソース ポテトとキャベツのスープ パナナ	合びき肉 鶏肉(むね)	牛乳	トマト にんじん	パナナ たまねぎ キャベツ しめじ	コッペパン じゃがいも ミックスビーンズ ペンネ		826 33

基準値
820
30

【今月の佐世保産の食材(予定)】

米・牛乳・きゅうり・さつまいも・れんこん・大根・かぶ・ほうれん草

【今月の長崎県産の食材(予定)】

ねぎ・えのきだけ・しいたけ・エリンギ・はくさい
こまつな・しらす干し
(天候等緒事情により変更することがあります)



【かむことの効果】

<p>◇肥満予防</p> <p>よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。</p>	<p>◇むし歯を防ぐ</p> <p>かむことで、だ液がたたくぶん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。</p>
<p>◇消化・吸収をよくする</p> <p>食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。</p>	<p>◇脳を活性化して、記憶力をアップ</p> <p>しっかりかかると、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。</p>

十一月八日は、
いい歯の日です。