

# 学校給食予定献立表



日付	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		栄養価	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	エネルギー
		たんばく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	たんばく質	たんばく質
1 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	タイビーエン (うすらのたまご)	ぶたにく かまぼこ うすらのたまご		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	613 27.9	768 34.8
	りんかけだいず	だいず				さとう でんぷん			
2 (金)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	かきたまじる	たまご とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのき	でんぷん		566 23.4	737 29.6
	すりみフライ しおもみやさい	おさかなコロッケ			はくさい		あぶら		
5 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	つみれじる	つみれ とうふ むぎみそ		にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん えのき			630 28.8	771 32.6
	さばのしおやき れんこんのきんぴら	さば ぶたにく		にんじん いんげん	れんこん こんにゃく	さとう	あぶら		
6 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	スパゲティナポリタン	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ	スパゲティ	あぶら	632 24.5	799 30.3
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン	さとう	あぶら		
7 (水)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	すきやき	ぎゅうにく やきとうふ		にんじん ねぎ	こんにゃく はくさい えのき	マロニー さとう	あぶら	602 23.4	759 28.8
	こんぶあえ りんご	こんぶ			だいこん きゅうり りんご	さとう	ごまあぶら		
8 (木)	ぎゅうにゅう はちみつパン		ぎゅうにゅう			はちみつパン			
	かぶのクリームに ツナいりソテー	ミートボール しろいんげんまめ ツナ		にんじん	かぶ たまねぎ キャベツ もやし	じゃがいも	あぶら	618 24.9	824 32.4
	みかん				みかん				
9 (金)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	ごもくまめ こいわしたつたあげ	とりにく だいず あつあげ		にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう	さといも さとう	あぶら	694 26.9	909 34
	かおりあえ	こいわし			はくさい あおじそ				
12 (月)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	にくじゃが たまごやき	ぶたにく たまご		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	652 23.7	822 28.7
	はるさめのすのもの				こまつな きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら		
13 (火)	ぎゅうにゅう くらざとうパン		ぎゅうにゅう			くらざとうパン			
	とうもろこしのスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン しめじ		あぶら	592 26.7	761 32.7
	てりやきハンバーグ フレンチサラダ	てりやきチキンパティ		にんじん ブロッコリー	キャベツ	さとう	あぶら		
14 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	ぶゆやさいかレー	ぶたにく		ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん	さといも	あぶら	630 19	793 23
	ひじきとれんこんのサラダ みかん	ひじき			きゅうり れんこん コーン みかん	さとう	ごまあぶら		
15 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	ポトフ	ウインナー		ブロッコリー にんじん	かぶ たまねぎ	じゃがいも	あぶら	637 27.9	781 33.6
	しろみざかなフライ ほうれんそうのソテー	ホキ			ほうれんそう もやし		あぶら		
16 (金)	ぎゅうにゅう ゆかりごはん(少なめ)		ぎゅうにゅう			こめ			
	おやくうどん	たまご とりにく うすあげ		にんじん ねぎ	あかじそ たまねぎ えのき	うどん		630 27.9	781 34.2
	だいずといりこのあげに	だいず			いりこ	でんぷん さとう	あぶら ごま		
19 (月)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	ごじる	だいず うすあげ とうにゅう むぎみそ		にんじん ねぎ	だいこん えのき	さといも		635 24.1	794 29.3
	いわししょうがに ブロッコリーのおひたし	いわし		ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ	さとう			
20 (火)	ぎゅうにゅう パインパン		ぎゅうにゅう			パインパン			
	ビーフンじる	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ	ビーフン	あぶら ごまあぶら	584 23.4	783 30.4
	おかかいため バナナ	ちくわ かつおぶし			こまつな キャベツ えだまめ バナナ		あぶら		
21 (水)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	ぶくめに	とりにく あつあげ		にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう	さといも さとう	あぶら	684 31.9	842 37.3
	さんまうめに ゆずのかあえ	さんまうめに			ほうれんそう にんじん はくさい ゆず				
22 (木)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	チキンライス	とりにく		にんじん グリンピース	たまねぎ マッシュルーム		バター	717 23	884 27.9
	パンプキンポターージュ グリーンサラダ	ベーコン		にんじん かぼちゃ	たまねぎ		あぶら		
	りんごのタルト			ブロッコリー あかピーマン	きゅうり コーン	さとう	あぶら		
					りんごタルト				

\* 献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

\* 小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

\* 給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

650	830
26.8	34.2

## 【今月の献立について】

- ◎季節の食材として、「大根」「かぶ」「白菜」「ブロッコリー」「ほうれん草」「みかん」「りんご」等を献立に取り入れています。
- ◎食育の日(毎月19日)の献立として、今月は19日(月)に、佐世保産の「大根」を使った「呉汁」、佐世保産の「キャベツ」と旬の野菜「ブロッコリー」を使った「ブロッコリーのおひたし」、長崎県産の「みかん」を予定しています。
- ◎12月22日(木)は、通常パンの日ですが、ごはんに変更になります。「冬至」の日にちなんで、かぼちゃを使った「パンプキンポターージュ」を実施します。

- ★佐世保産：米・牛乳・にぼし・しらす干し・たまご・だいこん・はくさい・キャベツ・かぶ・じゃがいも・かぼちゃ
- ★長崎県産：とりにく・ぶたにく・さば・だいず・ちくわ・ひじき・かまぼこ・でんぷん・おさかなコロッケ・みかん・しめじ・えのき・ほうれんそう・きゅうり



冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入り、体を温めて風邪をひきにくくする風習があります。昔、冷蔵庫がなかった時代、かぼちゃは長期保存がきくので大切なビタミン源とされていました。今月は、22日が冬至にあたります。冬至にちなんで、21日にゆずの香和え、22日に、パンプキンポターージュを予定しています。



風邪をひかないよう抵抗力をつけ、冬休みも元気に過ごしましょう！