



日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(小) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		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)				
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群	5群 炭水化物	6群 脂質			
1 (木)	牛乳 黒砂糖パン 白菜とかぶの豆乳クリーム煮 しらす干し入りソテー りんご	鶏肉 豆乳 米みそ 卵	牛乳 しらす干し	にんじん	はくさい かぶ しめじ たまねぎ キャベツ エリンギ りんご	黒砂糖パン さつまいも 米粉	油		613 25.1	761 29.4
2 (金)	牛乳 ビーフカレー (麦ごはん) ビーンズサラダ	牛肉 ひよこ豆・いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ 黄ピーマン きゅうり	こめ 麦 じゃがいも 砂糖	油		755 22.3	809 23.2
5 (月)	牛乳 レーズンパン ミネストローネ チキンのオープン焼き ほうれん草のソテー	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれん草 赤ピーマン	たまねぎ しめじ セロリ エリンギ 黄ピーマン	レーズンパン ラビオリ じゃがいも	油		673 31.2	829 35.6
6 (火)	牛乳 ごはん 大根と厚揚げの含め煮 厚焼卵 野菜のおかか炒め	鶏肉 厚揚げ 天ぷら かつお節 卵	牛乳	にんじん キヌサヤ ピーマン	こんにゃく だいこん キャベツ	こめ 里芋 砂糖	油		759 31.0	813 31.9
7 (水)	牛乳 ごはん 五目豆 いわしの梅の香揚げ ごま酢あえ	鶏肉 大豆 天ぷら 厚揚げ	牛乳 いわし	にんじん	こんにゃく ごぼう 枝豆 きゅうり もやし	こめ 里芋 砂糖	油 白ごま	煮干	815 32.1	869 33.0
8 (木)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん にんにくの芽の炒め物 オレンジ	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ にんにくの芽 赤ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ だけのこ きくらげ オレンジ	コッペパン ちゃんぽん 麺 でん粉	油		683 30.1	729 31.5
9 (金)	牛乳 親子丼 (麦ごはん) ホキの天ぷら 昆布あえ	鶏肉 卵 かまぼこ ホキ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン しいたけ きゅうり	こめ 麦 砂糖 でん粉	油	煮干	813 32.6	867 33.5
12 (月)	牛乳 パーカーハウスパン とうもろこしのスープ 煮込みハンバーグ キャベツのソテー	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン 砂糖	油		672 30.4	811 34.6
13 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 オイスター炒め ミニゼリー (もも)	合びき肉 豆腐 赤みそ 豚肉	牛乳	にんじん たら 赤ピーマン	たまねぎ しょうが もやし きくらげ	こめ 砂糖 でん粉 ピーチゼリー	ごま油		736 26.0	790 27.9
14 (水)	牛乳 ごはん 肉みそおでん 白菜あえ しそ味ひじき	合びき肉 厚揚げ ちくわ 米みそ	牛乳 ひじき	にんじん インゲン	こんにゃく だいこん はくさい きゅうり	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	751 27.1	805 28.0
15 (木)	牛乳 米粉パン 千切り野菜のスープ チリコンカン 焼きプリンタルト	ベーコン 合びき肉 ひよこ豆・いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ グリーンピース	米粉パン プリンタルト			658 26.1	785 31.1
16 (金)	牛乳 チキンライス コンソメスープ えびカツ 花野菜サラダ ゆずドレッシング	鶏肉 エビ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース カリフラワー	こめ マカロニ じゃがいも	油		753 31.8	807 32.7
19 (月)	牛乳 コッペパン ミートボールと大豆のトマト煮 カラフルサラダ りんご	ミートボール 大豆	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり 枝豆 黄ピーマン りんご	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		724 28.2	816 31.0
20 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん さんまのみぞれ煮 小松菜のあえ物	鶏肉 豆腐 うずら卵 かまぼこ さんま	牛乳	にんじん 小松菜	はくさい たまねぎ ごぼう しめじ だいこん きゅうり	こめ 砂糖	白ごま	煮干 だし昆布	762 33.9	816 34.8
21 (水)	牛乳 ごはん つみれ汁 かぼちゃの含め煮 みかん	トピウオボール 油揚げ 麦みそ 鶏肉 天ぷら	牛乳	にんじん ねぎ かぼちゃ	えのきだけ たまねぎ 枝豆 こんにゃく みかん	こめ 砂糖	油	煮干	779 32.0	833 32.9
22 (木)	牛乳 たまごパン 白菜スープ タンドリーチキン コールスローサラダ	ウインナー 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 赤ピーマン	はくさい たまねぎ コーン キャベツ	たまごパン マロニー 砂糖	油		664 32.1	813 37.1

※天候により献立変更がある場合があります。
※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。

基準値	
780	830
32.2	34.2

佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干 パセリ かぶ



長崎県産の使用食材(予定)

しょうが しいたけ しめじ エリンギ えのきたけ だいこん みかん

抵抗力を高めるために



体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。
毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

かぜをひいてしまったら

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆや柔らかく煮たうどんなどがよいでしょう。
また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。



【12月の献立について】

- 季節の食材で「かぶ」「カリフラワー」「大根」「白菜」「みかん」などを使用しています。
- 22日の「冬至」にちなみ、21日に「かぼちゃの含め煮」を取り入れています。

ふゆ た えい よう ちょ きん ぼ こ
冬に食べる栄養の貯金箱

かぼちゃは、野菜の中でもとくに栄養のある食べ物です。こい緑やオレンジ色、中身の黄色はカロテンという色素で、体の中でビタミンAに変身します。ビタミンAは目を元気にしてくれたり、のどや鼻など空気の通り道をしょうぶにしたりかぜなどのばい菌が体の中に入ってくるのを防いでくれます。
かぼちゃは夏にとれますが、皮があつてかたいため、栄養分をにがさずに冬まで保存しておくことができます。「栄養の貯金箱」といわれます。
昔の人は、「冬至(1年で一番昼が短い)」にかぼちゃを食べると「長生きする」とか「かぜをひかない」といって、冬に不足しがちな栄養をかぼちゃからとっていました。まさに昔の人の知恵ですね。

