

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価 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 ビタミン・無機質	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (木)	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 きゅうり 黄ピーマン	こめ 麦 じゃがいも 砂糖	油		809 23.2
2 (金)	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 たまねぎ しめじ キャベツ エリンギ りんご	黒砂糖パン さつまいも 米粉	油		761 29.4
5 (月)	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	白ごま油	煮干	869 33.0
6 (火)	牛乳 ごはん じゃがいもの中華煮 もやし中華サラダ りんご	鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ 枝豆 もやし 黄ピーマン りんご	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		793 25.0
7 (水)	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		829 35.6
8 (木)	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	867 33.5
9 (金)	牛乳 コッパン 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	コッパン ちゃんぽん でん粉	油		729 31.5
12 (月)	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	805 28.0
13 (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	816 34.8
14 (水)	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		811 34.6
15 (木)	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 えび	牛乳	にんじん パセリ フロッコリー	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		807 32.7
16 (金)	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			785 31.1
19 (月)	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		813 31.9
20 (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 なら 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		790 27.9
21 (水)	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		813 37.1
22 (木)	牛乳 ごはん つみれ汁 かぼちゃの含め煮 みかん	トピウオパール 油揚げ 麦みそ 鶏肉 天ぷら	牛乳	にんじん ねぎ かぼちゃ	えのきたけ たまねぎ こんにゃく 枝豆 みかん	こめ 砂糖	油	煮干	833 32.9

※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
830
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

【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、22日に「かぼちゃの含め煮」を取り入れています。

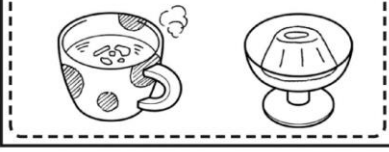
抵抗力を
高めるために

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、水分をしっかりとり、消化のよいおかゆややわ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。



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じょうぶにしたりかせ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、皮があつくてかたいため、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」というわけです。
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。

