

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 kcal	エネルギー kcal
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	たんぱく質g	たんぱく質g
1 (金)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	すきやき	ぶたにく とろふ		にんじん	こんにゃく はくさい ねぎ えのき	マロニー さとう	あぶら	617	778
	くきわかめのすのもの		くきわかめ	にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら	23.3	28.6
	りんご				りんご				
4 (月)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	マーボーとうふ	ぶたにく とろふ あかみそ		にんじん たら	たまねぎ しめじ	さとう でんぷん	あぶら	639	805
	ちゅうかあえ		にんじん		きゅうり セロリ	さとう	ごまあぶら	24.3	29.8
	みかん				みかん				
5 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	ちゃんぽん	ぶたにく てんぷら かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ちゃんぽん	あぶら	624	776
	ココアまめ	だいず				さとう でんぷん		28.7	35.7
	バナナ				バナナ				
6 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	おやこどん	たまご とりにく こうやどろふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	さとう でんぷん		682	863
	いかてんぷら	いか		にんじん	だいこん きゅうり		あぶら	29.7	36.7
	ごますあえ					さとう	すりごま		
7 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	じゃがいものウインナーに	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	あぶら	610	759
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー パプリカ	コーン	さとう	あぶら	22.8	27.7
	いちごジャム					ジャム			
8 (金)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	ごじる	だいず あつあげ 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		607	754
	あじのしおやき	あじ						29.9	34.1
	れんごんのきんぴら		にんじん いんげん	れんごん	こんにゃく	さとう	あぶら		
11 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	ふゆやさいカレー	ぶたにく		ブロッコリー にんじん	たまねぎ れんごん だいこん	さといも	あぶら	631	796
	はくさいサラダ			にんじん	はくさい きゅうり	さとう	あぶら	18.6	22.5
	りんご				りんご				
12 (火)	ぎゅうにゅう くらざとうパン		ぎゅうにゅう			くらざとうぱん			
	こめごまカロニスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめごまカロニ	あぶら	608	847
	オムレツ	たまご						30.6	41.2
	チリコンカーン	ぶたにく だいず			たまねぎ えだまめ		あぶら		
13 (水)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	のっぺいじ	とりにく なまあげ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう えのき	さといも でんぷん	あぶら	630	798
	いわしおかに	いわし						26.4	32.3
	うのはないり	おから とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう	あぶら		
14 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	かぶのクリームに	ミートボール ビーンズピューレ	ぎゅうにゅう	にんじん	かぶ たまねぎ	じゃがいも	あぶら	666	820
	やさいのソテー	おさかなソーセージ		こまつな	もやし コーン	あぶら		27.1	33.1
	みかん				みかん				
15 (金)	ぎゅうにゅう ゆかりごはん		ぎゅうにゅう	ゆかり		こめ			
	ごもくうどん	とりにく うすあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう えのき	うどん		600	765
	きびなご		きびなご				あぶら	23.4	28.9
	しおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ				
18 (月)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	ぶたじる	ぶたにく うすあげ むぎみそ		にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	さつまいも	あぶら	623	763
	さばのみりんやき	さば						27.7	31.3
	ゆずのかあえ			にんじん	はくさい ゆず				
19 (火)	ぎゅうにゅう こめごパン		ぎゅうにゅう			こめごパン			
	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 さとう	あぶら	626	849
	だいこんサラダ			ブロッコリー パプリカ	だいこん	さとう	あぶら	25.5	34.5
	(しらすぼし)		しらすぼし						
20 (水)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	ちゅうかスープ	おさかなボール		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき	はるさめ	ごまあぶら	646	820
	ぶたにくとたまねぎのいために	ぶたにく	にんじん ねぎ		たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら	25.2	31.4
	(うずらのたまご)	うずらのたまご							
21 (木)	ぎゅうにゅう チキンライス	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	こめ	バター		
	パンプキンポタージュ	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ		あぶら	715	881
	グリーンサラダ			ブロッコリー パプリカ	きゅうり コーン	さとう	あぶら	23.1	28.1
	りんごのタルト					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。							650	830	
*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。							学校給食摂取基準	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。
- ◎養育の日(毎月19日)の献立として、今月は19日(火)に、佐世保産の「大根」を使った「大根サラダ」を予定しています。
- ◎12月21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
- ★長崎県産：だいこん・はくさい・キャベツ・かぶ・じゃがいも・かぼちゃ・ほうれんそう・きゅうり・さば・あじ・とりにく・ぶたにく・だいず・ちくわ・かまぼこ・しめじ・えのき・ひじき・てんぷら・みかん



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、18日にゆずの香あえ、21日にパンプキンポタ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!