



日付	献立名	主な働きと食品名					栄養価	
		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	4群	5群 炭水化物		6群 脂質
1 (金)	牛乳 わかめごはん(少なめ) かきあげうどん 野菜かきあげ キャベツのごまあえ	とりにく	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ もやし	こめ うどん やさいかきあげ さとう	あぶら ごま	611 18.3
4 (月)	牛乳 コッペパン 白菜のクリーム煮 野菜ソテー みかん	とりにく しろいんげんまめ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ コーン みかん	コッペパン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	637 25.9
5 (火)	牛乳 ごはん かぼちゃのふくめ煮 いわしおかか煮 ゆずのかおりあえ	とりにく あつあげ いわし かつおぶし	牛乳	かぼちゃ にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく はくさい ゆず	こめ さとう	あぶら	663 26.5
6 (水)	牛乳 冬野菜カレー (麦ごはん) 花野菜サラダ ミニゼリー (アセロラ)	ふたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ れんこん カリフラワー	こめ むぎ さといも さとう ゼリー	あぶら	608 18.6
7 (木)	牛乳 米粉パン 豆とワナのトマト煮 コールスローサラダ 棒チーズ	ウィンナー だいす	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン	こめパン じゃがいも さとう	あぶら	588 25.6
8 (金)	牛乳 ごはん すき焼き 五目厚焼き卵 かぶの酢の物	ぎゅうにく とうふ たまご	牛乳	にんじん	こんにゃく はくさい ねぎ かぶ	こめ マロニー さとう	あぶら	662 26.1
11 (月)	牛乳 コッペパン ポトフ ほうれん草のソテー チョコ大豆クリーム	ウィンナー おさかなソテー だいす	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	キャベツ だいこん たまねぎ エリンギ	コッペパン じゃがいも	あぶら チョコ クリーム	614 23.5
12 (火)	牛乳 五目ごはん けんちん汁 ししゃも磯の香フライ おひたし	とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう えだまめ だいこん こんにゃく もやし	こめ さとう さといも	あぶら	592 24
13 (水)	牛乳 ごはん もずくのすまし汁 さばの煮付け ゆかりあえ	とりにく とうふ かまぼこ さば	牛乳 もずく	にんじん あかじそ	たまねぎ しょうが ねぎ はくさい	こめ さとう		588 29.5
14 (木)	牛乳 コッペパン レタスと卵のスープ 米粉マカロニのミートソース バナナ	たまご とりにく あひきにく	牛乳	トマト	たまねぎ レタス バナナ	コッペパン じゃがいも さとう でんぷん こめマカロニ	あぶら	611 26
15 (金)	牛乳 ごはん 豆乳ぶた汁 あじの南蛮漬け りんご	ふたにく あじ とうにゅう むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ みずな	だいこん こんにゃく ごぼう しょうが たまねぎ りんご	こめ さといも でんぷん さとう	あぶら	661 27.6
18 (月)	牛乳 黒砂糖パン さつまいもとキャベツのスープ オムレツ 白菜サラダ ミックスナッツ	とりにく たまご	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい	くろざとうパン さつまいも さとう	あぶら ミックス ナッツ	589 26.8
19 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 青りんご さんまみぞれ煮 ひじきの炒り煮	あつあげ むぎみそ さんま とりひきにく	牛乳 わかめ ひじき	かぼちゃ いんげん にんじん	たまねぎ あおりんご だいこん	こめ さとう	あぶら	651 24.6
20 (水)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 大根サラダ(ツナ) みかん	あひきにく とうふ あかみそ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが だいこん みかん	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	669 30
21 (木)	牛乳 はちみつパン 焼きプリンタルト パンプキンポタージュ 鶏肉のピザ-スあえ ゆでブロッコリー	とりにく	牛乳	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ レモン	はちみつパン でんぷん さとう やきプリンタルト	あぶら	757 28
* 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。 * 栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。						学校給食	650	
* 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	

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底と  
 栄養と睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

### 感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。  
 栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。  
 ※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。



★★★今月の地元の食材★★★

《佐世保産》  
 米・牛乳・煮干し・きゅうり・さつまいも  
 ほうれん草・パセリ・かぶ・ブロッコリー  
 だいこん

《長崎県産》  
 豚肉・さつまいも・キャベツ  
 はくさい・だいこん・ねぎ・にんじん  
 しいたけ・しょうが・みかん

<p><b>ビタミンA</b></p> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギ                  に多く含まれる</p> <p>ほうれん草 レバー ウナギ</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p> <p>ブロッコリー いちご 赤ピーマン                  キウイフルーツ じゃがいも</p>	<p><b>ビタミンE</b></p> <p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、                  植物油に多く含まれる</p> <p>アーモンド かぼちゃ ひまわり油                  モロヘイヤ トラウトサーモン</p>
---	--	--

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃ  
 はビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されます  
 が、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。





日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		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)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
たんぱく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 (金)	牛乳 わかめごはん(少なめ) かきあげうどん 野菜かきあげ キャベツのごまあえ	とりにく	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ もやし	こめ うどん やさいかきあげ さとう	あぶら ごま	821 22.5
4 (月)	牛乳 コッペパン 白菜のクリーム煮 野菜ソテー みかん	とりにく しろいんげんまめ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ コーン みかん	コッペパン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	781 31.6
5 (火)	牛乳 ごはん かぼちゃのふくめ煮 いわしおかか煮 ゆずのかおりあえ	とりにく あつあげ いわし かつおぶし	牛乳	かぼちゃ にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく はくさい ゆず	こめ さとう	あぶら	810 30.5
6 (水)	牛乳 冬野菜カレー(麦ごはん) 花野菜サラダ ミニゼリー(アセロラ)	ふたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ れんこん カリフラワー	こめ むぎ さといも さとう ゼリー	あぶら	768 22.5
7 (木)	牛乳 米粉パン 豆とワナのトホ煮 コールスローサラダ 棒チーズ	ウィンナー だいす	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン	こめパン じゃがいも さとう	あぶら	786 33.1
8 (金)	牛乳 ごはん すき焼き 五目厚焼き卵 かぶの酢の物	ぎゅうにく とうふ たまご	牛乳	にんじん	こんにゃく はくさい ねぎ かぶ	こめ マロニー さとう	あぶら	840 32
11 (月)	牛乳 コッペパン ポトフ ほうれん草のソテー チョコ大豆クリーム	ウィンナー おさかなソテー だいす	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	キャベツ だいこん たまねぎ エリンギ	コッペパン じゃがいも	あぶら チョコ クリーム	777 28.7
12 (火)	牛乳 五目ごはん けんちん汁 ししゃも磯の香フライ おひたし	とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう えだまめ だいこん こんにゃく もやし	こめ さとう さといも	あぶら	761 30.3
13 (水)	牛乳 ごはん もすくのすまし汁 さばの煮付け ゆかりあえ	とりにく とうふ かまぼこ さば	牛乳 もすく	にんじん あかじそ	たまねぎ しょうが ねぎ はくさい	こめ さとう		712 33.5
14 (木)	牛乳 コッペパン レタスと卵のスープ 米粉マカロニのミートソース バナナ	たまご とりにく あひきにく	牛乳	トマト	たまねぎ レタス バナナ	コッペパン じゃがいも さとう でんぷん こめマカロニ	あぶら	789 32.2
15 (金)	牛乳 ごはん 豆乳ぶた汁 あじの南蛮漬け りんご	ふたにく あじ とうにゅう むぎ みそ	牛乳	にんじん ねぎ みずな	だいこん こんにゃく ごぼう しょうが たまねぎ りんご	こめ さといも でんぷん さとう	あぶら	811 31.2
18 (月)	牛乳 黒砂糖パン さつまいもとキャベツのスープ オムレツ 白菜サラダ	とりにく たまご	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい	くろざとうパン さつまいも さとう	あぶら ミックス ナッツ	775 33.8
19 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 青りんご さんまみぞれ煮 ひじきの炒り煮	あつあげ むぎみそ さんま とりひき にく	牛乳 わかめ ひじき	かぼちゃ いんげん にんじん	たまねぎ あおりんご だいこん	こめ さとう	あぶら	791 28.5
20 (水)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 大根サラダ(ツナ) みかん	あひきにく とうふ あかみそ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが だいこん みかん	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	840 37.1
21 (木)	牛乳 はちみつパン 焼きプリンタルト パンプキンポターージュ 鶏肉のレゾーあえ ゆでブロッコリー	とりにく	牛乳	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ レモン	はちみつパン でんぷん さとう やきプリンタルト	あぶら	954 33.9

\*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。

\*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	830
摂取基準	34.2

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

### 感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。  
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

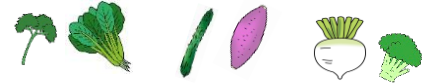


<p><b>ビタミンA</b></p> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる</p> <p>にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p> <p>ブロッコリー いちご キウイフルーツ じゃがいも</p>	<p><b>ビタミンE</b></p> <p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる</p> <p>アーモンド かぼちゃ モロヘイヤ トラウトサーモン</p>
--	---	--

### ☆☆☆今月の地元の食材☆☆☆

#### 《佐世保産》

米・牛乳・煮干し・きゅうり・さつまいも  
ほうれん草・パセリ・かぶ・ブロッコリー  
だいこん



#### 《長崎県産》

豚肉・さつまいも・キャベツ  
はくさい・だいこん・ねぎ・にんじん  
しいたけ・しょうが・みかん



[冬至]に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

