

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(筋)		体の調子を整える(調)		エネルギーのもとになる(質)		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
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質
1 (金)	きゅうにゅう ごはん すき焼き くわがめのすのもの りんご	ぶたにく とうふ	きゅうにゅう	にんじん にんじん	こんにやく ほうさい ねぎ えのき きゅうり りんご	ごめ マロニー さとう さとう	あぶら ごまあぶら	617 23.3	778 28.6
4 (月)	きゅうにゅう ごはん マーボーとうふ ちゅうがえ みかん	ぶたにく とうふ あかみそ	きゅうにゅう	にんじん なら にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり セロリ みかん	ごめ さとう でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	639 24.3	805 29.8
5 (火)	きゅうにゅう コッペパン ちゃんぽん ココアマめ バナナ	ぶたにく てんぷら かまぼこ だいす	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ バナナ	コッペパン ちゃんぽん さとう でんぷん	あぶら	624 28.7	776 35.7
6 (水)	きゅうにゅう むぎごはん おやこどん いかてんぷら こますあえ	たまご とりにく こうやどうふ いか	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	ごめ むぎ さとう でんぷん	あぶら すりごま	682 29.7	863 36.7
7 (木)	きゅうにゅう コッペパン じゃがいものウィンナーに ブロッコリーサラダ いちごジャム	ウィンナー	きゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ しめじ コーン	コッペパン じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら	610 22.8	759 27.7
8 (金)	きゅうにゅう ごはん こじる あじのおやき れんこんのきんぴら	だいす あつあげ とうりゅう むぎみそ あじ	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん えのき	ごめ さといち	あぶら	607 29.9	754 34.1
11 (月)	きゅうにゅう むぎごはん ぶゆざいかレー はくさいサラダ りんご	ぶたにく	きゅうにゅう	ブロッコリー にんじん にんじん	たまねぎ れんこん だいこん はくさい きゅうり りんご	ごめ むぎ さといち さとう	あぶら あぶら	631 18.6	796 22.5
12 (火)	きゅうにゅう くらざとうパン ごめマカロニスープ オムレツ チリコンカン ほうチーズ(中のみ)	とりにく たまご ぶたにく だいす	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	くらざとうパン ごめマカロニ	あぶら	608 30.6	847 41.2
13 (水)	きゅうにゅう ごはん のべいじる いわしおかか のほないり	とりにく なまあげ いわし おから とりにく	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう えのき	ごめ さといち でんぷん	あぶら	630 26.4	798 32.3
14 (木)	きゅうにゅう コッペパン かぶのクリームに やさいのソテー みかん	ミートボール ビーンズピューレ おさかなソーセージ	きゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん こまつな	かぶ たまねぎ もやし コーン みかん	コッペパン じゃがいも	あぶら あぶら	666 27.1	820 33.1
15 (金)	きゅうにゅう ゆかりごはん ごもくうどん きひなご しおこんぶあえ	とりにく うすあげ	きゅうにゅう	ゆかり にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう えのき	ごめ うどん	あぶら	600 23.4	765 28.9
18 (月)	きゅうにゅう ごはん ぶたじる さばのみりんやき ゆずのかあえ	ぶたにく うすあげ むぎみそ さば	きゅうにゅう	にんじん	こんにやく だいこん ごぼう ねぎ はくさい ゆず	ごめ さつまいも	あぶら	623 27.7	763 31.3
19 (火)	きゅうにゅう ごめこパン スパゲティポリタン だいこんサラダ (しらすほし) ヨーグルト(中のみ)	ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー パプリカ	たまねぎ しめじ だいこん	ごめこパン スパゲティ さとう さとう	あぶら あぶら	626 25.5	849 34.5
20 (水)	きゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ ぶたにくとたまねぎのいために (うすらのたまご) みかん	おさかなボール ぶたにく うすらのたまご	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ えのき たまねぎ	ごめ はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	646 25.2	820 31.4
21 (木)	きゅうにゅう チキンライス パンプキンポタージュ グリーンサラダ りんごのタルト	とりにく ウィンナー	きゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん にんじん かぼちゃ ブロッコリー パプリカ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース たまねぎ きゅうり コーン	ごめ バター	あぶら あぶら	715 23.1	881 28.1
							学校給食摂取基準	650	830
								26.8	34.2

*献立や材料は、天候や価格により変更になることがあります。
*給食では、随所随所に取り組んでおり、できるだけ佐世保産・長崎県産の材料を使用しています。

*小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

【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。
 ◎献立の目(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・だいす・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、体調も元気に過ごしましょう！