



令和5年12月



学校給食予定献立表 (B献立)



佐世保市学校給食センター

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	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (金)	牛乳 はちみつパン 白菜とかぶの豆乳クリーム煮 野菜ソテー オレンジ	鶏肉 ベーコン 豆乳 米みそ	牛乳	にんじん アスパラ	はくさい かぶ たまねぎ キャベツ エリンギ オレンジ	はちみつパン さつまいも 米粉	油		750 29.9
4 (月)	牛乳 親子丼(麦ごはん) ししゃもフライ ごま酢あえ	鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳 ししゃも(フライ)	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり だいこん	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	煮干	818 33.1
5 (火)	牛乳 ごはん じゃがいもの中華煮 肉と野菜の炒め物 みかん	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しめじ グリーンピース みか ん キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖	油		862 32.2
6 (水)	牛乳 米粉パン ちゃんぽん りんかけ大豆 りんご	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ りんご	米粉パン 中華麺 砂糖 でん粉			812 38.1
7 (木)	牛乳 ごはん のっぺい汁 鮭の塩焼き 大豆の磯煮	鶏肉 油揚げ 鮭 牛肉 大豆	牛乳 野菜昆布	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく 枝豆	米 里芋 でん粉 砂糖	油	煮干	734 35.5
8 (金)	牛乳 コッペパン ミネストローネ 白身魚フライ ほうれん草のサラダ ブルーベリージャム	ベーコン ホキ	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト パセリ	たまねぎ しめじ セロリ きゅうり コーン	コッペパン マカロニ 砂糖 じゃがいも ブルーベリージャム	油 ごま油 オリーブオイル		830 31.2
11 (月)	牛乳 ごはん 肉みそおでん 茎わかめの卵きんぴら オレンジ	合びき肉 さつま揚げ 厚揚げ 米みそ 卵	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん ごぼう オレンジ	米 里芋 砂糖	ごま油	煮干	802 31.5
12 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 オイスターソース炒め 角チーズ	合びき肉 豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ しょうが もやし きくらげ	米 砂糖 でん粉	ごま油		780 30.7
13 (水)	牛乳 パーカーハウス ABCスープ コロック ゆでキャベツ 一食ソース	ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん コーン キャベツ	パーカーハウスパン マカロニ コロック	油		816 27.1
14 (木)	牛乳 ビーフカレー(麦ごはん) オムレツ コールスローサラダ	牛肉 オムレツ	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリビー ス きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油		852 29.8
15 (金)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ チリコンカン 焼きプリンタルト	鶏肉 合びき肉 ミックスピーンス	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ	コッペパン 焼きプリンタルト			767 30.0
18 (月)	牛乳 ピラフ 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	ベーコン 鶏肉 えびカツ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン グリーンピース カリフラワー	米 じゃがいも	油		745 31.6
19 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん さんまのみぞれ煮 酢みそ和え	鶏肉 豆腐 かまぼこ 米みそ さんま	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい ごぼう しめじ きゅうり だいこん	米 砂糖		煮干 だし昆布	752 33.2
20 (水)	牛乳 黒砂糖パン 豆乳のコーンポタージュ タンドリーチキン ドレッシングサラダ	ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	黒砂糖パン じゃがいも 米粉 砂糖	油		839 35.1
21 (木)	牛乳 ごはん つみれ汁 かぼちゃの含め煮 みかん	鶏肉 厚揚げ トビウオボール さつま揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	えのきたけ たまねぎ こんにゃく 枝豆 みかん	米 砂糖	油	煮干	750 33.0

※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 カリフラワー パセリ かぶ さつまいも

長崎県産の使用食材(予定)

人参 白菜 キャベツ きゅうり ねぎ わかめ 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、21日に「かぼちゃの含め煮」を取り入れています。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼び込めるといわれています。



この7つの食べ物には、風邪予防に必要な栄養素のビタミン類や、炭水化物、食物繊維なども多く含まれています。



冬至 風邪を予防しましょう!!

今年の冬至は22日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

