

令和6年 12 月

学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック小学校

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	
2 (月)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん れんこんとレバーのごまがらめ	ぶたにく さつまあげ かまぼこ レバー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ キャベツ れんこん	コッペパン ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら ごま	610 26.7
3 (火)	牛乳 ごはん 豆腐団子汁 いわしの梅煮 おひたし	とりにく とうふ あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ うめ	こめ しらたまこ さとう		611 24.2
4 (水)	牛乳 はちみつパン ミネストローネ ツナ入りソテー バナナ	とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ バナナ	はちみつパン こめマカロニ じゃがいも	あぶら	590 25.5
5 (木)	牛乳 ごはん 中華スープ 八宝菜 ミニゼリー (ピーチ)	とうふ ぶたにく さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ はくさい しょうが	こめ はるさめ さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	582 22.0
6 (金)	牛乳 冬野菜カレー (麦ごはん) ひじきサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ れんこん きゅうり コーン	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	618 18.9
9 (月)	牛乳 コッペパン かぶのクリーム煮 コールスローサラダ みかん	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	かぶ たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン みかん	コッペパン こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	625 23.7
10 (火)	牛乳 チキンライス ポテトとキャベツのスープ オムレツ ブロッコリーのサラダ	とりにく ウイナー たまご	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース キャベツ はくさい	こめ じゃがいも さとう	あぶら	583 25.0
11 (水)	牛乳 パインパン ポトフ 長崎県産さわらのカレー揚げ キャベツのソテー	ぶたにく さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ しめじ キャベツ もやし コーン	パインパン じゃがいも かたくりこ	あぶら	626 28.3
12 (木)	牛乳 ごはん 鶏家豆腐 バンサンスー (錦糸卵)	とうふ とりひきにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	594 23.9
13 (金)	牛乳 ゆかりごはん (少な目) かき揚げうどん 甘酢あえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ かきあげ うどん さとう	あぶら	623 19.3
16 (月)	牛乳 コッペパン 米粉と豆乳のポターージュ しらすぼし入りソテー (しらすぼし) いちごジャム	ぶたにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しめじ	コッペパン さつまいも こめこ いちごジャム	あぶら	613 22.9
17 (火)	牛乳 ごはん 煮込みおでん (うずらの卵) 莖わかめの酢のもの りんご	とりにく あつあげ ちくわ うずらのたまご	ぎゅうにゅう こんぶ くきわかめ	にんじん	だいこん こんにゃく きゅうり りんご	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	606 24.8
18 (水)	牛乳 黒砂糖パン ビーンズスープ きびなごのかりかりフライ 白菜サラダ	とりにく しろいんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい きゅうり	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	557 23.5
19 (木)	牛乳 麦ごはん のっぺい汁 さばのみそ煮 かぶのゆずの香あえ	とりにく とうふ さば こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが かぶ ゆず	こめ むぎ さといも かたくりこ さとう	あぶら	614 26.5
20 (金)	牛乳 ごはん かぼちゃの含め煮 厚焼き卵 かおりあえ	あつあげ さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん いんげん あおじそ	こんにゃく たまねぎ だいこん きゅうり	こめ さとう	あぶら	640 23.7
23 (月)	牛乳 コッペパン とうもろこしのスープ もみの木ハンバーグ 塩もみブロッコリー 焼きプリンタルト	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ コーン	コッペパン さとう 焼きプリンタルト	あぶら	658 27.0
*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。							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。							摂取基準	26.8

**冬至について**  
 冬至は1年で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって白が短くなり、冬至を過ぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

**食材・献立について (予定)** ※天候や価格により変更になる場合があります。  
 ★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・パセリ・かぶ・さつまいも・ゆず・ブロッコリー  
 ★長崎県産：さば・だいず・にんじん・キャベツ・ねぎ・白菜・だいこん・みかん・エリンギ・きゅうり・むぎ・ひじき・さわら・莖わかめ  
 ★19日(木)は食育の日にちなんで、佐世保市産のかぶを使用した「かぶのゆずの香あえ」を実施します。  
 ★20日(金)は、21日の冬至にちなんで「かぼちゃの含め煮」を実施します。

令和6年 12 月

学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック中学校

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	
2 (月)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん れんこんとレバーのごまがらめ	ぶたにく さつまあげ かまぼこ レバー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ キャベツ れんこん	コッペパン ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら ごま	724 31.8
3 (火)	牛乳 ごはん 豆腐団子汁 いわしの梅煮 おひたし	とりにく あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ うめ	こめ しらたまこ さとう		771 29.5
4 (水)	牛乳 はちみつパン ミネストローネ ツナ入りソテー バナナ	とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ バナナ	はちみつパン こめこまカロニ じゃがいも	あぶら	737 31.7
5 (木)	牛乳 ごはん 中華スープ 八宝菜 ミニゼリー (ピーチ)	とうふ ぶたにく さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ はくさい しょうが	こめ はるさめ さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	732 26.9
6 (金)	牛乳 冬野菜カレー (麦ごはん) ひじきサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ れんこん きゅうり コーン	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	783 22.9
9 (月)	牛乳 コッペパン かぶのクリーム煮 コールスローサラダ みかん	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	かぶ たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン みかん	コッペパン こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	762 28.7
10 (火)	牛乳 チキンライス ポテトとキャベツのスープ オムレツ ブロッコリーのサラダ	とりにく ワインナー たまご	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース キャベツ はくさい	こめ じゃがいも さとう	あぶら	712 29.9
11 (水)	牛乳 パインパン ポトフ 長崎県産さわらのカレー揚げ キャベツのソテー	ぶたにく さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ しめじ キャベツ もやし コーン	パインパン じゃがいも かたくりこ	あぶら	795 35.1
12 (木)	牛乳 ごはん 鶏家豆腐 バンサンスー (錦糸卵)	とうふ とりひきにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	752 29.4
13 (金)	牛乳 ゆかりごはん (少な目) かき揚げうどん 甘酢あえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ かきあげ うどん さとう	あぶら	793 23.3
16 (月)	牛乳 コッペパン 米粉と豆乳のポターージュ しらすほし入りソテー (しらすほし) いちごジャム	ぶたにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しめじ	コッペパン さつまいも こめこ いちごジャム	あぶら	760 27.8
17 (火)	牛乳 ごはん 煮込みおでん (うずらの卵) 茎わかめの酢のもの りんご	とりにく あつあげ ちくわ うずらのたまご	ぎゅうにゅう こんぶ くきわかめ	にんじん	だいこん こんにゃく きゅうり りんご	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	770 31.0
18 (水)	牛乳 黒砂糖パン ビーンズスープ きびなごのかりかりフライ 白菜サラダ	とりにく しろいんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい きゅうり	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	710 29.4
19 (木)	牛乳 麦ごはん のっぺい汁 さばのみそ煮 かぶのゆずの香あえ	とりにく とうふ さば こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが かぶ ゆず	こめ むぎ さといも かたくりこ さとう	あぶら	774 32.4
20 (金)	牛乳 ごはん かぼちゃの含め煮 厚焼き卵 かおりあえ	あつあげ さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん いんげん あおじそ	こんにゃく たまねぎ だいこん きゅうり	こめ さとう	あぶら	804 28.7
23 (月)	牛乳 コッペパン とうもろこしのスープ もみの木ハンバーグ 塩もみブロッコリー 焼きプリンタルト	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ コーン	コッペパン さとう 焼きプリンタルト	あぶら	768 32.6
*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。							学校給食	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。							摂取基準	34.2

**冬至について**  
 冬至は1年で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至を過ぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

**食材・献立について (予定)** ※天候や価格により変更になる場合があります。  
 ★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・パセリ・かぶ・さつまいも・ゆず・ブロッコリー  
 ★長崎県産：さば・大豆・にんじん・キャベツ・ねぎ・白菜・だいこん・みかん・エリンギ・きゅうり・麦・ひじき・さわら・茎わかめ  
 ★19日(木)は食育の日にちなんで、佐世保市産のかぶを使用した「かぶのゆずの香あえ」を実施します。  
 ★20日(金)は、21日の冬至にちなんで「かぼちゃの含め煮」を実施します。