

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(小)	栄養価(中)
		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)	エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
		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 カレービーンズ アスパラのソテー ミニりんごゼリー	豚肉 白いんげん豆 ひよこ豆 赤いんげん豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン アスパラ	たまねぎ 黄ピーマン グリーンピース エリンギ	コッペパン じゃがいも りんごゼリー	油		671 26.6	756 29.4
3 (火)	牛乳 ごはん のっぺい汁 ししゃもフライ ひじきの炒り煮	鶏肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく コーン	米 さといも でん粉 砂糖	油 ごま油	煮干し 出し昆布	707 30.4	758 31.3
4 (水)	牛乳 麦ごはん 豆腐の中華煮 春雨の酢の物 味まるみかん	豆腐 うすら卵 つくね	牛乳	にんじん	たまねぎ だけのこ しめじ 枝豆 きゅうり みかん コーン きくらげ	米 麦 砂糖 でん粉 春雨			745 27.6	796 28.5
5 (木)	牛乳 はいがパッ とうもろこしの卵スープ 魚のほろろ ビーンズサラダ	卵 たら 白いんげん豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ レモン キャベツ きゅうり コーン	胚芽パン でん粉 砂糖	油		652 33.6	787 38.3
6 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが クープイリチー 焼きプリンタルト	豚肉 厚揚げ 豚ひき肉 さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん インゲン	たまねぎ こんにゃく 枝豆	米 じゃがいも 砂糖 プリンタルト			829 29.5	880 30.4
9 (月)	牛乳 米粉パン 白菜とかぶの豆乳クリーム煮 えびカツ ほうれん草のソテー	鶏肉 豆乳 米みそ えび	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい かぶ たまねぎ しめじ コーン	米粉パン 米粉	油		649 33.8	786 38.7
10 (火)	牛乳 ごはん 家常豆腐 中華風あえ物 りんご	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん なら	しょうが たまねぎ もやし きゅうり セロリ りんご	米 砂糖 でん粉	ごま油		720 26.8	771 27.7
11 (水)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 あじフライ じゃこ入り甘酢和え	鶏肉 豆腐 かまぼこ あじ	牛乳 しらす干し	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ こんにゃく だいこん きゅうり	米 白玉団子 砂糖	油	煮干し 出し昆布	740 33.4	791 34.3
12 (木)	牛乳 はちみつパン 白菜と肉団子のスープ オムレツ チリコンカン	肉団子 卵 含ひき肉 白いんげん豆 ひよこ豆 赤いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい たまねぎ	はちみつパン マロニー			688 31.5	825 35.7
13 (金)	牛乳 ごはん ぶたすき かぶの酢の物 オレンジ	豚肉 焼きとうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	こんにゃく はくさい たまねぎ えのきたけ かぶ きゅうり オレンジ	米 マロニー 砂糖	油		726 27.6	777 28.5
16 (月)	牛乳 パーカーハウスパン ポテトスープ 煮込みハンバーグ ツナと野菜のソテー	ベーコン ハンバーグ ツナ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ 枝豆	パーカーハウスパン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル		706 35.6	834 39.8
17 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん さばのみそ煮 ひじきあえ	うすら卵 かまぼこ さば みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	はくさい だいこん ごぼう キャベツ コーン	米		煮干し 出し昆布	701 29.1	752 30.0
18 (水)	牛乳 ごはん つみれ汁 かぼちゃの含め煮 みかん	トピウオボール 油揚げ 豆腐 麦みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ 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	煮干し	710 30.7	761 31.6
19 (木)	牛乳 コッペパン マカロニのクリーム煮 ごまじゃこサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ しらす干し 生クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ もやし コーン	コッペパン マカロニ じゃがいも 砂糖	バター ごま		705 29.2	790 32.0
20 (金)	牛乳 チキンライス 白菜スープ 白身魚フライ 花野菜サラダ フレンチドレッシング	鶏肉 ウインナー ほき	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース はくさい コーン カリフラワー	米 マロニー	油 ドレッシング		660 27.8	745 28.7
23 (月)	牛乳 パインパン ラビオリのスープ チキンのチーズオープン焼き 野菜のソテー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	パインパン ラビオリ	油		663 29.3	811 33.5

※ 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	780	830
摂取基準	32.2	34.2

○佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し パセリ カリフラワー みかん

○長崎県産の使用食材(予定)

しょうが えのきたけ トピウオボール にんじん キャベツ  
きゅうり 白菜 ねぎ 大根 かぶ

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。



今年の冬至は21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。

