

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価	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)	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 ごはん 豚汁 あじの煮つけ ゆずの香りあえ	ぶたにく あじ むぎみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ しょうが はくさい ゆず	こめ さつまいも さとう		590 25.9	748 31.6
3 (火)	牛乳 はちみつパン ハート型マカロニのスープ 白身魚フライ ブロッコリーサラダ	とりにく ホキ	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	はちみつパン こめマカロニ さとう	あぶら	556 24.0	749 31.0
4 (水)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 パンサンスー みかん	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり みかん	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	643 26.0	809 32.1
5 (木)	牛乳 黒砂糖パン じゃがいものウィンナー煮 オムレツ 野菜のトマト煮	ウィンナー たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー トマト	たまねぎ しめじ	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	608 26.2	814 33.6
6 (金)	牛乳 ゆかりごはん(少なめ) 五目うどん おかか炒め	とりにく ちくわ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ えだまめ	こめ うどん	あぶら	585 23.4	722 28.3
9 (月)	牛乳 ごはん みそ汁 ししゃもフライ れんこんのきんぴら	あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	はくさい たまねぎ れんこん えのきたけ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	646 21.6	781 27.4
10 (火)	牛乳 コッペパン かぶのクリーム煮 ツナサラダ(ツナ)	とりにく ツナ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	かぶ たまねぎ もやし レモン	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	604 26.0	750 31.8
11 (水)	牛乳 親子丼(麦ごはん) 切干大根の酢のもの みかん	たまご とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ みかん きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	こま	597 24.9	725 29.8
12 (木)	牛乳 コッペパン コンソメスープ チリコンカン	とりにく だいず ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	コッペパン さとう	あぶら	596 30.8	740 38.0
13 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが いわしの生姜煮 塩昆布あえ	ぶたにく いわし さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ キャベツ しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	661 25.1	837 30.7
16 (月)	牛乳 ごはん 野菜わん さばの塩焼き おひたし	とりにく さば あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ ごぼう キャベツ	こめ さとう		605 24.5	762 29.8
17 (火)	牛乳 バインパン 中華スープ お魚コロッケ 中華サラダ	ミートボール おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい もやし きゅうり	バインパン ピーフン さとう	あぶら ごまあぶら	597 24.1	830 32.3
18 (水)	牛乳 冬野菜カレー(麦ごはん) じゃこ炒め(しらす干し)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ れんこん だいこん キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	586 18.5	744 22.3
19 (木)	牛乳 コッペパン スパゲティナポリタン はくさいサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ しめじ きゅうり はくさい りんご	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	674 24.3	791 28.2
20 (金)	牛乳 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 卵焼き かおりあえ	とりひきにく 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	こめ さとう	あぶら	610 23.9	772 29.1
23 (月)	牛乳 チキンライス 豆乳のポタージュ えびフライ りんごのタルト	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう えび	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ビーマン	たまねぎ グリンピース コーン	こめ じゃがいも かたくりこ りんごのタルト	あぶら	661 24.2	785 28.9
* 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。							* 栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。	650	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。								26.8	34.2

今月の献立について

- 季節の食材として、「大根」「かぶ」「白菜」「ゆず」「みかん」「りんご」を献立に取り入れています。
- 毎月19日は「食育の日」です。長崎県産の「白菜」を使用した、「はくさいサラダ」を実施します。
- 12月21日の冬至にちなみ、20日(金)は、「かぼちゃのそぼろ煮」を実施します。
- 12月23日は2学期給食最終日です。「チキンライス」「豆乳のポタージュ」「えびフライ」「りんごのタルト」などお楽しみ献立です。

今月の食材について

佐世保市産・長崎県産

だいこん・はくさい・キャベツ
ほうれん草・ビーマン・かぼちゃ
さつまいも

* 精白米は江迎町産、牛乳と煮干しは佐世保市産を使用しています。