



献立表



佐世保市立Cフロック小学校

日	曜	献立名	食品名と働き						エネルギー たんぱく質
			からだ 体をつくる(あか)		からだ 体の調子をととのえる(みどり)		ねつ 熱や力をつくる(きいろ)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	月	ごはん 牛乳 家常豆腐 こんぶサラダ	ぶたにく あつあげ あかみそ	しらすぼし こんぶ	ほうれんそう	しょうが にんにく エリンギ こんにやく キャベツ きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	678 28.6
4	火	コッペパン 牛乳 イタリアンスープ チリコンカーン バナナ	たまご ベーコン ぎゅうにく ぶたにく まめ	チーズ	アスパラ トマト	コーン にんにく バナナ	コッペパン パンこ	あぶら	672 28.1
5	水	ごはん 牛乳 八宝菜 春巻き 大根の中華あえ	ぶたにく うずらたまご かまぼこ		チンゲンサイ	きくらげ はくさい しいたけ ヤングコーン たけのこ キャベツ だいこん	こめ さとう かたくりこ はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	727 22.0
6	木	ごはん 牛乳 豆腐団子汁 さんまみぞれ煮 くるみあえ	とうふ とりにく かまぼこ さんま		ねぎ ほうれんそう	ごぼう しめじ はくさい もやし だいこん	こめ しらたまこ さとう	くるみ	646 24.0
7	金	食パン 牛乳 かぶのクリーム煮 フレンチサラダ いちごジャム	とりにく		パセリ	かぶ キャベツ きゅうり コーン	しょくパン じゃがいも こむぎこ さとう いちごジャム	あぶら マーガリン	654 23.7
10	月	麦ごはん 牛乳 すきやき 酢の物 りんご	ぎゅうにく とうふ	わかめ		はくさい えのきたけ ねぎ こんにやく だいこん りんご	こめ むぎ マロニー さとう	あぶら ごま	662 24.6
11	火	はちみつパン 牛乳 肉入りわんたん ししゃもの磯辺フリッター ピーナッツあえ	ぶたにく かまぼこ	ししゃも あおのり	ねぎ こまつな	もやし しいたけ はくさい	はちみつパン こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ピーナッツ	611 22.2
12	水	かくれんぼカレー(麦ごはん) 牛乳 ブロッコリーのソテー スウィーティー	とりにく だいず		ブロッコリー	にんにく コーン スウィーティー	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	672 23.0
13	木	ごはん 牛乳 豚汁 いわしの梅煮 おひたし	ぶたにく あつあげ みそ いわし		ねぎ ほうれんそう	だいこん ごぼう こんにやく しょうが もやし	こめ さといも さとう		637 26.0
14	金	パインパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 小松菜サラダ みかん	ベーコン ツナ		いんげん こまつな	しめじ レモン キャベツ みかん	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	653 22.4
17	月	ごはん 牛乳 筑前煮 さばの塩焼き ゆかりあえ	とりにく てんぷら さば		いんげん	れんこん ごぼう こんにやく だいこん	こめ さといも さとう	あぶら	651 25.5
18	火	コッペパン 牛乳 五目うどん ごま酢あえ りんご	とりにく かまぼこ あぶらあげ		ねぎ ほうれんそう	キャベツ コーン りんご	コッペパン うどん さとう	ごま	595 23.7
19	水	ごはん 牛乳 野菜わん 魚のレモンソースあえ かぶの塩もみ みかん	とうふ かまぼこ ホキ		ねぎ	はくさい しめじ ごぼう レモン かぶ きゅうり みかん	こめ さとう かたくりこ	あぶら	625 24.3
20	木	チキンライス 牛乳 コンソメスープ オムレツ ブロッコリーサラダ	とりにく ベーコン たまご		ブロッコリー	コーン グリーンピース えのきたけ はくさい	こめ じゃがいも さとう	あぶら	588 22.0
21	金	米粉パン 牛乳 パンプキンポタージュ えびフライ ゆで野菜 焼きプリンタルト 一食ソース	ぶたにく えび		かぼちゃ アスパラ	コーン キャベツ	こめこパン こむぎこ パンこ やきプリンタルト	あぶら	698 26.9

※栄養価は、中学年(3、4年生)の値です。

☆給食で使用している食材☆

学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、佐世保産、または長崎県産の食材の使用に努めています。

- 佐世保産 … 米、牛乳、パセリ、アスパラ、ほうれんそう、れんこん、だいこん、かぶ、ブロッコリー
- 長崎県産 … きゅうり、キャベツ、はくさい、ねぎ、ふかねぎ、しょうが、えのきたけ、しいたけ、エリンギ、みかん

冬至



冬至とは、一年で昼がもっとも短くて、夜がもっとも長い日のことです。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと昔から伝えられています。かぼちゃは、エネルギーが高く、体内でビタミンAにかわるカロテンや、ビタミンC、Eなども多く含んでおり、栄養豊富な野菜です。夏の野菜ですが、丸ごとのままだと長期保存ができるため、冬まで貯蔵できます。また、ゆず湯に入ると体が温まり、血行がよくなる効果があります。

寒い冬を元気に過ごすためにも、昔から伝わる先人の知恵を生活の中に取り入れてみましょう。



強力パワーの

ノロウイルスに注意



冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんなで徹底することが大切です。

