



月	主食	牛乳	こんだてめい	bu						エネルギー (kcal)
				(赤)血や肉になる		(緑)体の調子をととのえる		(黄)熱や力になる		
				たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンを多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	
3 (月)	むぎごはん	MILK	おやこどんぶり くきわかめのすのもの りんご	かまぼこ	にぼし くきわかめ	ねぎ	きゅうり りんご			618
4 (火)	コッパン	MILK	ごもくうどん ごまじゃこサラダ ピーチゼリー	かまぼこ あぶらあげ	にぼし しらすほし	ねぎ ブロッコリー	キャベツ	うどんめん ピーチゼリー	ごま	610
5 (水)	ごはん	MILK	にくじゃが ししゃもフライ きりほしだいのすのもの	(ししゃもフライ)		いんげん にんじん	こんにやく きりほしだいのすのもの きゅうり	じゃがいも	ごま	700
6 (木)	しょくパン	MILK	にくいりわんたんじる だいすといりこのカレーいため いちごジャム オレンジ	にくいりわんたん ローストだいす	いりこ	ほうれんそう	もやし ほししいたけ おろしにんにく オレンジ	いちごジャム		626
7 (金)	ごはん	MILK	ジャージャンどうふ だいのすのナムル みかん	あつあげ あかみそ		ふかねぎ	しょうが だいこん にんにく きゅうり みかん	でんぷん		702
10 (月)	だいすいりひじきごはん	MILK	すましじる えびしゅうまい かおりあえ	ポイルピース きざみあげ かまぼこ えびしゅうまいひじき	にぼし	いんげん ねぎ	こんにやく しいたけ はくさい			573
11 (火)	パインパン	MILK	スープスパゲティ アスパラのソテー	むきえび ミックスピース ベーコン ポークピッツ			エリンギ パセリ アスパラガス コーン	スパゲティ		636
12 (水)	ごはん	MILK	だいのすのそぼろに やさいのじゃこいため りんご	ふたひきにく あつあげ てんぷら	しらすほし	うんげんさい	だいこん キャベツ こんにやくりんご グリーンピース しょうが			622
13 (木)	はいがパン	MILK	コンソメスープ とりにくとカシューナッツのいためもの バナナ	ベーコン		あかピーマン	コーン パセリ ヤングコーン バナナ	マカロニ カシューナッツ		686
14 (金)	ごはん	MILK	すきやき かぶのすのもの いっしょくこざかな		スクールフィッシュ	ふかねぎ	はくさい こんにやく かぶ きゅうり	マロニー ごま		651
17 (月)	むぎごはん	MILK	ちくぜんに あじのしおやき ピーナッツあえ	(あじ)	にぼし	ほうれんそう	ごぼう しいたけ れんこん こんにやく キャベツ	さといも ピーナッツ		650
18 (火)	コッパン	MILK	ポルシチ プレーンオムレツ はくさいサラダ	ミックスピース			だいこん ピーツ はくさい パイン きゅうり	じゃがいも		639
19 (水)	ごはん	MILK	さつまじる おさかなコロック れんこんきんぴら	あつあげ てんぷら むぎみそ (おさかなコロック)		ねぎ いんげん	そぎごぼう こんにやく れんこん	さつまいも ごま		691
20 (木)	コッパン	MILK	ちゃんぽん ココアまめ みかん	きりいか あかかまぼこ てんぷら ローストだいす		ねぎ	キャベツ もやし みかん	でんぷん ちゃんぽんめん カシューナッツ		672
21 (金)	ごはん	MILK	かぼちゃのふくめに こまつなのあえもの こめこカップケーキ	あつあげ てんぷら ツナ	にぼし	かぼちゃ こまつな	こんにやく キャベツ きゅうり レモン	こめこカップケーキ		718

※栄養価は、中学年(3,4年生)の値です。



12月の献立紹介



- ・12月21日の冬至の日になみ、21日(金)に、「かぼちゃの含め煮」を実施します。
- ・季節の食品として、「大根」「白菜」「ブロッコリー」などの冬野菜を使った献立を取り入れています。
- ・季節の果物として、「みかん」「りんご」を取り入れています。
- ・21日(金)は、今年最後の給食なので「米粉のカップケーキ」がです！お楽しみに！

今月の食材

- 佐世保産の食材  
さつまいも、ねぎ、だいこん、パセリ、ほうれんそう、れんこん、ブロッコリー
  - 長崎県産の食材  
にんじん、きゅうり、白菜、しょうが、えのきたけ、しいたけ、みかん
- ※精白米、牛乳は佐世保産のものを使用しています。  
※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。  
ご了承ください。

