

日 曜	献立名	食品名と働き						エネルギー たんぱく質
		体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー りんごサラダ	とりにく	MILK	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	むぎ さとう	あぶら カレールー	650kcal 19.8g
3火	パイパン ぎゅうにゅう にくいりわんたんじる ししゃもフライ もやしのナムル	にくいりわんたん	MILK	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい しいたけ もやし	パイ	ごまあぶら	599kcal 24.5g
4水	ごはん ぎゅうにゅう だいごんのそぼろに ひよつつのすのもの みかん	ふたにく あつあげ ちくわ	MILK	にんじん いんげん	だいごん みかん しょうが きゅうり こんにゃく	さとう はるさめ	あぶら ごま	639kcal 22.0g
5木	はいがパン ぎゅうにゅう まめシチュー ほうれんそうのソテー ほうチーズ	とりにく まめ	MILK	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ キャベツ コーン	じゃがいも	あぶら	637kcal 30.4g
6金	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる さばのみそに ブロッコリーのおひたし	あつあげ さば	MILK	にんじん はねぎ ブロッコリー	たまねぎ ごぼう ブロッコリー	さとう さといも	あぶら	625kcal 24.6g
9月	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが だいごんサラダ いっしょくドレッシング	ふたにく ツナ	MILK	にんじん いんげん	たまねぎ だいごん こんにゃく きゅうり レモン	じゃがいも さとう	あぶら ごま	636kcal 20.5g
10火	くろざとウパン ぎゅうにゅう コンソメスープ オムレツ フレンチサラダ パナナ	ベーコン たまご	MILK	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン パナナ きゅうり	さとう マカロニ	あぶら	584kcal 22.5g
11水	ごはん ぎゅうにゅう ふたじる さけのしおやし チンゲンサイのおかかいため	ふたにく あぶらあげ みそ さけ	MILK	にんじん チンゲンサイ	ごぼう だいごん しょうが しめじ	じゃがいも	あぶら ごま	603kcal 28.5g
12木	たまごパン ぎゅうにゅう カレーうどん だいすといりこのあげに りんご	とりにく まめ	MILK	にんじん いりこ	たまねぎ はくさい ごぼう りんご	うどん さとう かたくりこ	ごま カレールー	660kcal 28.3g
13金	わかめいりむぎごはん ぎゅうにゅう いりどうふ アーモンドあえ スウィーティ	あいびきにく どうふ かまぼこ	MILK	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ キャベツ スウィーティ	むぎ さとう	あぶら アーモンド	638kcal 26.8g
16月	ごはん ぎゅうにゅう すましじる いわしのうめに れんごんのきんぴら	どうふ かまぼこ いわし てんぷら	MILK	にんじん はねぎ	たまねぎ れんごん こんにゃく	さとう	ごま ごまあぶら	606kcal 23.3g
17火	コッペパン ぎゅうにゅう スープパゲティ ドレッシングサラダ パイ	とりにく	MILK	にんじん ブロッコリー	かぶ たまねぎ エリンギ みかん	スパゲティ	あぶら	622kcal 25.5g
18水	さつまいもごはん ぎゅうにゅう はるさめじる ひじきいりたまごやき おひたし	つくね たまご	MILK	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ はくさい	さつまいも はるさめ さとう	ごま あぶら	598kcal 21.0g
19木	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう やさいスープ シイラフライ ゆでキャベツ りんご タルタルソース	とりにく シイラ たまご	MILK	にんじん	だいごん たまねぎ キャベツ	じゃがいも	あぶら タルタルソース	592kcal 28.3g
20金	むぎごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのふくめに こんぶサラダ ふりかけ みかん	とりにく あつあげ てんぷら	MILK	にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん こんにゃく	むぎ さといも かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	680kcal 22.3g
24火	コッペパン ぎゅうにゅう ポルシチ カラフルサラダ バナナケーキ	ぎゅうにく	MILK	ブロッコリー にんじん	だいごん キャベツ たまねぎ ビーツ えだまめ コーン	じゃがいも さとう	あぶら	674kcal 23.7g

12月のこんだてについて

- ・20日(金)は、22日(土)の冬至にちなみ、「かぼちゃの含め煮」を実施します。
- ・19日(金)は食育の日です。佐世保産の大根、シイラを使用します。

☆冬野菜をたっぷり使った「大根のそぼろ煮」「おひたし」「豚汁」「肉入りわんたん」などの献立を取り入れています。

☆季節の果物として「りんご」「みかん」を献立に取り入れています。



毎月19日は食育の日

11月に使用する給食の材料について
県内産の米・牛乳・大根・シイラ・きゅうり・キャベツ・白菜・ねぎ・パセリ・れんごん・えのき・エリンギなど地域食材を献立に取り入れています。



冬至(とうじ)

クリスマス、年越しそばなど12月は食にかかわる行事がいろいろありますね。そのひとつ、冬至の食べ物についてご紹介します。冬至は一年で昼の長さが一番短い日で、今年は12月22日がこの日にあたります。冬至には「かぼちゃ」を食べたり「ゆず湯」に入る習慣が古くから伝わっています。また「ん」のつくもの(なんきん、大根、人参、うどん、きんかん等)を食べると「運」が呼びこめるともいわれているようです。冬至を境に日は長くなりますが、寒さが厳しくなるのはこれからです。冬を元気に過ごすために考えられたご飯をしっかりと食べて健康な冬を過ごしましょう。



日	曜	献立名	食品名と働き						エネルギー たんぱく質
			体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月	麦ごはん 牛乳 チキンカレー りんごサラダ	鶏肉	MILK	にんじん	にん肉 たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	麦 砂糖	油 カレールー	827kcal 24.1g
3	火	パインパン 牛乳 肉入りわんたん汁 ししゃもフライ もやしナムル	肉入りわんたん	MILK	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい ししいたけ もやし	パイン	ごま油	784kcal 31.4g
4	水	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 ひよっつるの酢の物 みかん	豚肉 厚揚げ ちくわ	MILK	にんじん いんげん	大根 みかん しょうが きゅうり こんにゃく	砂糖 春雨	油 ごま	801kcal 26.7g
5	木	胚芽パン 牛乳 豆シチュー ほうれん草のソテー 棒チーズ	鶏肉 豆	MILK	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ かぶ キャベツ コーン	じゃが芋	油	792kcal 37.2g
6	金	ごはん 牛乳 けんちん汁 さばのみそ煮 ブロッコリーのおひたし	厚揚げ さば	MILK	にんじん はねぎ ブロッコリー	たまねぎ ごぼう	砂糖 さとう芋	油	756kcal 27.8g
9	月	ごはん 牛乳 肉じゃが 大根サラダ 一食ドレッシング	豚肉 ツナ	MILK	にんじん いんげん	たまねぎ 大根 こんにゃく きゅうり レモン	じゃが芋 砂糖	油 ごま	803kcal 24.7g
10	火	黒砂糖パン 牛乳 コンソメスープ オムレツ フレンチサラダ パナナ	ベーコン たまご	MILK	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン パナナ きゅうり	砂糖 マカロニ	油	749kcal 27.3g
11	水	ごはん 牛乳 豚汁 さけの塩焼き チンゲンサイのおかか炒め	豚肉 油あげ みそ さけ	MILK	にんじん チンゲンサイ はねぎ	ごぼう 大根 しょうが しめじ	じゃが芋	油 ごま	738kcal 31.6g
12	木	たまごパン 牛乳 カレーうどん 大豆といりこの揚げ煮 りんご	鶏肉 豆	MILK	にんじん	たまねぎ はくさい ごぼう りんご	うどん 砂糖 かたくり粉	ごま カレールー	830kcal 35.5g
13	金	わかめ入り麦ごはん 牛乳 炒り豆腐 アーモンドあえ スウィーティ	あいびき肉 とうふ かまぼこ	MILK	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	たまねぎ エリンギ キャベツ スウィーティ	麦 砂糖	油 アーモンド	810kcal 33.0g
16	月	ごはん 牛乳 すまし汁 いわしの梅煮 れんこんのきんぴら	とうふ かまぼこ いわし てんぷら	MILK	にんじん はねぎ	たまねぎ れんこん こんにゃく	砂糖	ごま ごま油	741kcal 27.8g
17	火	コッペパン 牛乳 スープバゲティ ドレッシングサラダ パイン	鶏肉	MILK	にんじん ブロッコリー ほうれん草	かぶ たまねぎ エリンギ みかん	スバゲティ	油	775kcal 33.4g
18	水	さつま芋ごはん 牛乳 春雨汁 ひじき入りたまご焼き おひたし	つくね たまご	MILK	にんじん はねぎ ほうれん草	たまねぎ しいたけ はくさい	さつま芋 春雨 砂糖	ごま	728kcal 24.7g
19	木	バーカーハウスパン 牛乳 やさいスープ シイラフライ ゆでキャベツ りんご タルタルソース	鶏肉 シイラ たまご	MILK	にんじん	大根 たまねぎ キャベツ	じゃが芋	油 タルタルソース	769kcal 35.9g
20	金	麦ごはん 牛乳 かぼちゃの含め煮 こんぶサラダ ふりかけ みかん	鶏肉 厚揚げ てんぷら	MILK	にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん こんにゃく	麦 さとう芋 かたくり粉 砂糖	ごま油 油	847kcal 27.2g
24	火	コッペパン 牛乳 ホルシチ カラフルサラダ バナナケーキ	ぎゅう肉	MILK	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	大根 キャベツ たまねぎ ピーズ えだ豆 コーン	じゃが芋 砂糖	油	778kcal 24.5g

12月のこんだてについて

- ・20日(金)は、22日(土)の冬至にちなみ、「かぼちゃの含め煮」を実施します。
- ・19日(金)は食育の日です。佐世産の大根、シイラを使用します。

☆冬野菜をたっぷり使った「大根のそぼろ煮」「おひたし」「豚汁」「肉入りわんたん」などの献立を取り入れています。

☆季節の果物として「りんご」「みかん」を献立に取り入れています。



毎月19日は食育の日

11月に使用する給食の材料について

県内産の米・牛乳・大根・シイラ・きゅうり・キャベツ・白菜・ねぎ・パセリ・れんこん・えのき・エリンギなど地域食材を献立に取り入れています。



冬至(とうじ)

クリスマス、年越しそばなど12月は食にかかわる行事がいろいろありますね。そのひとつ、冬至の食べ物についてご紹介します。冬至は一年で昼の長さが一番短い日で、今年12月22日がこの日にあたります。冬至には「かぼちゃ」を食べたり「ゆず湯」に入る習慣が古くから伝わっています。また「ん」のつくもの(なんきん、大根、人参、うどん、きんかん等)を食べると「運」が呼びこめるともいわれているようです。冬至を境に日は長くなりますが、寒さが厳しくなるのはこれからです。冬を元気に過ごすために考えられたご飯をしっかりと食べて健康な冬を過ごしましょう。

