

献立表

平成25年度 佐世保市立Cブロック小学校

日曜	12月	ざ い り よ う と は た ら き						エネルギー (kcal)
		ちやにくになるもの		からだのちようしをととのえるもの		ねつやちからになるもの		
		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	たんすいかぶつお炭水化物を多く含む	脂肪を多く含む	
2 (月)	ごもく ぎゅうにゅう じる 五目おこわ 牛乳 すまし汁 すり身あげ あまず 甘酢あえ	(たら) かまぼこ		ほうれん草	しめじ ごぼう だいこん 大根	砂糖 あぶら油 もち米 ごま	631 22.8	
3 (火)	くろ さとう ぎゅうにゅう 黒砂糖パン 牛乳 はくさいスープ オムレツ ピーナッツあえ 棒チーズ	ミートボール	チーズ	ほうれん草	はくさい白菜	砂糖 あぶら油 ピーナッツ マロニー	597 27.5	
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にく ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜のじゃこ炒め みかん	てんぷら	しらす干し	小松菜 いんげん	こんにゃく れんこん みかん	砂糖 あぶら油 じゃがいも ごま油	651 20.3	
5 (木)	むぎ ぎゅうにゅう じる 麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 ぶりの照り焼き す 酢のもの	厚揚げ (ぶり)	わかめ	ねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん 大根	さといも あぶら油 小麦粉 片栗粉 砂糖	656 26.4	
6 (金)	ぎゅうにゅう ラーメン コッペパン 牛乳 ラーメン えびしゅうまい 中華大根サラダ	しゅうまい		ねぎ	だいこん 大根 もやし きくらげ とうもろこし	砂糖 あぶら油 ラーメン ごま油	604 26.1	
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 肉みそおでん 昆布サラダ	あ にく ちくわ 合いびき肉 ちくわ 厚揚げ みそ	こんぶ 昆布 しらす干し		こんにゃく だいこん 大根	砂糖 あぶら油 さといも ごま油	643 24.5	
10 (火)	しよく ぎゅうにゅう 食パン 牛乳 コンソメスープ キーマカレー パナナ	ベーコン 合いびき肉 だいず 大豆		ほうれん草	にんにく パナナ	じゃがいも あぶら油	695 29.1	
11 (水)	ちゅうかどん ぎゅうにゅう 中華丼(麦ごはん) 牛乳 もやしのナムル	うずら卵 いか かまぼこ		小松菜 白菜 チンゲン菜	はくさい白菜 もやし とうもろこし	砂糖 あぶら油 小麦粉 片栗粉	600 23.3	
12 (木)	ぎゅうにゅう とうふ ごはん 牛乳 炒り豆腐 いわしの天ぷら かおりあえ	豆腐 てんぷら かまぼこ	いわし	ねぎ 青じそ	しめじ だいこん 大根	砂糖 あぶら油	692 29.5	
13 (金)	ぎゅうにゅう に コッペパン 牛乳 かぶのクリーム煮 コールスローサラダ スウィーティー	かいしら 貝柱		アスパラガス	かぶ とうもろこし スウィーティー	こむぎこ 小麦粉 砂糖 あぶら油 じゃがいも 砂糖	625 24.1	
16 (月)	むぎ ぎゅうにゅう ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 ほうれん草のソテー りんご			ほうれん草	りんご カリフラワー	むぎ 麦 砂糖 あぶら油	656 19.4	
17 (火)	ぎゅうにゅう パインパン 牛乳 イタリアンスープ 豆のコロッケ フレンチサラダ	しほはなめ 白花豆	チーズ	パセリ	もやし とうもろこし ピーナッツ	砂糖 あぶら油 パン粉	617 24.6	
18 (水)	ぎゅうにゅう じる ごはん 牛乳 みそ汁 さんまの塩焼き 大豆とひじきの炒り煮	豆腐 だいず 大豆 みそ (さんま)	ひじき	小松菜	はくさい白菜 もやし ごぼう	さつまいも 砂糖 あぶら油	644 23.2	
19 (木)	ぎゅうにゅう ふく に ごはん 牛乳 かぼちゃの含め煮 だいこんのごま酢あえ みかん	厚揚げ かまぼこ		かぼちゃ ほうれん草	れんこん だいこん 大根 みかん	砂糖 あぶら油 ごま	669 22.5	
20 (金)	ぎゅうにゅう コッペパン 牛乳 カレーうどん 小松菜サラダ いっしょくごきかな 一食小魚	てんぷら かん ツナ缶 あ うす揚げ	こぎかな 小魚	ねぎ 小松菜	もやし ごぼう レモン	砂糖 あぶら油 うどん	649 27.1	
23 (月)	てんのう たんじょうび 天皇誕生日							
24 (火)	こめ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ フライドチキン ブロッコリーのサラダ 焼きプリンタルト	ベーコン		赤ピーマン	レタス	じゃがいも 砂糖 あぶら油 焼きプリンタルト	644 27.2	

★給食で使用している食材★ ※時期や天候、価格などにより、変更が生じることがあります。

- 佐世保産・・・米、牛乳、パセリ、エリンギ、ほうれん草、きゅうり、大根、レタス、れんこん、ブロッコリー、さつまいも
- 長崎県産・・・白菜、ねぎ、しょうが、えのきたけ、しいたけ、エリンギ、しらす干し

●冬至のかぼちゃ●

「冬至」というのは1年で1番昼が短い日のことです。昔の人々は、太陽を十分に浴びて育ったかぼちゃを大切に保存していました。そして、冬至の日にそのかぼちゃを食べると、病

気にならないと考えていました。
かぼちゃには病気にかかりにくしたり、肌をきれいにする「ビタミンC」や、目の働きを助けてくれる「ビタミンA」、体を動かすエネルギーになる「炭水化物」などが含まれています。
体にいいかぼちゃを食べて寒い冬を元気に過ごしましょう!!
給食では19日(木)に冬至のメニュー

として、「かぼちゃのそぼろ煮」が登場します！お楽しみに♪



人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフル

エンザにかかりやすくなります。かぜを予防するには日頃から免疫力や抵抗力をアップさせる生活をしなければなりません。

そのために重要なのが、1日3食、栄養のバランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、十分な睡眠をとって休養することです。この3つをしっかり守って、かぜをひかない強い体を作りましょう!!

献立表

平成25年度 佐世保市立Cブロック中学校

日曜	12月 	材 料 と 働 き							エネルギー
		血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力になるもの		(kcal)	
		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	たんぱく質(g)	
2 (月)	五目おこわ 牛乳 すまし汁 すり身揚げ 甘酢あえ	豆腐 			しめじ ごぼう 大根	砂糖 	油 ごま	770 26.4	
3 (火)	黒砂糖パン 牛乳 はくさいスープ オムレツ ピーナッツあえ 棒チーズ	ミートボール			白菜	砂糖 	ピーナッツ	778 34.5	
4 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜のじゃこ炒め みかん	てんぷら	しらす干し	いんげん	こんにゃく みかん	砂糖 じゃがいも	油 ごま油	816 24.5	
5 (木)	麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 ぶりの照り焼き 酢のもの	厚揚げ 	わかめ		こんにゃく ごぼう 大根	麦 片栗粉 砂糖	油 ごま	799 29.9	
6 (金)	コッペパン 牛乳 ラーメン えびしゅうまい 中華大根サラダ	しゅうまい			大根 きくらげ とうもろこし	砂糖 	ごま ごま油	771 32.8	
9 (月)	ごはん 牛乳 肉みそおでん 昆布サラダ	合いびき肉 ちくわ 厚揚げ みそ	しらす干し		こんにゃく	砂糖 さといも	油 ごま油	816 30.4	
10 (火)	食パン 牛乳 コンソメスープ キーマカレー パナナ	ベーコン 合いびき肉 大豆			にんにく パナナ	砂糖 じゃがいも	油	846 35.6	
11 (水)	中華丼(麦ごはん) 牛乳 もやしのナムル	かまぼこ いか		チンゲン菜	白菜	砂糖 麦 片栗粉	油 ごま油	760 28.4	
12 (木)	ごはん 牛乳 炒り豆腐 いわしの天ぷら かおりあえ	豆腐 てんぷら かまぼこ	いわし	ねぎ	大根	砂糖	油	894 37.5	
13 (金)	コッペパン 牛乳 かぶのクリーム煮 コールスローサラダ スウィーティー				かぶ スウィーティー	じゃがいも 砂糖	油 マーガリン	764 28.8	
16 (月)	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 ほうれん草のソテー りんご				りんご カリフラワー	麦	油	830 23.5	
17 (火)	パインパン 牛乳 イタリアンスープ 豆のコロッケ フレンチサラダ		チーズ			砂糖 パン粉	油	856 32.3	
18 (水)	ごはん 牛乳 みそ汁 さんまの塩焼き 大豆とひじきの炒り煮	豆腐 大豆	ひじき		白菜 もやし ごぼう	砂糖 さつまいも	油	848 30.4	
19 (木)	ごはん 牛乳 かぼちゃの含め煮 だいこんのごま酢あえ みかん	厚揚げ かまぼこ		かぼちゃ ほうれん草	こんにゃく 大根 みかん	砂糖	油 ごま	841 27.3	
20 (金)	コッペパン 牛乳 カレーうどん 小松菜サラダ 一食小魚	ツナ缶 うす揚げ	小魚	小松菜	レモン	うどん	油	858 35.0	
23 (月)	天皇誕生日								
24 (火)	米粉パン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ フライドチキン ブロッコリーのサラダ 焼きプリンタルト	ベーコン		ブロッコリー	レタス	じゃがいも 砂糖 焼きプリンタルト	油	814 34.8	

★給食で使用している食材★ ※時期や天候、価格などにより、変更が生じることがあります。

●佐世保産・・・米、牛乳、パセリ、エリンギ、ほうれん草、きゅうり、大根、レタス、れんこん、ブロッコリー、さつまいも

●長崎県産・・・白菜、ねぎ、しょうが、えのきたけ、しいたけ、エリンギ、しらす干し

●冬至のかぼちゃ●

「冬至」というのは1年で1番昼が短い日のことです。昔の人々は、太陽を十分に浴びて育ったかぼちゃを大切に保存していました。そして、冬至の日にそのかぼちゃを食べると、病気になると思われていました。

かぼちゃには病気にかかりにくしたり、肌をきれいにする「ビタミンC」や、目の働きを助けてくれる「ビタミンA」、体を動かすエネルギーになる「炭水化物」などが含まれています。体にいいかぼちゃを食べて寒い冬を元気に過ごしましょう!!

給食では19日(木)に冬至のメニュー

として、「かぼちゃのそぼろ煮」が登場します! お楽しみに♪



人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜを予防するには日頃から免疫力や抵抗力をアップさせる生活をしなければなりません。

そのために重要なのが、1日3食、栄養のバランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、十分な睡眠をとって休養することです。この3つをしっかり守って、かぜをひかない強い体を作りましょう!!