平成２６年度　　１２ 月　　学校給食献立予定表　　佐世保市立Aブロック小学校

日（曜）	献立名	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
1（月）	くろざとうパン　ぎゅうにゅう ビーフンじる　ししゃもフリッター ちゅうかだいこんサラダ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　だいこん コーン きくらげ	くろざとうパン ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	595 kcal 24.5g	くだもの
2（火）	ごはん　ぎゅうにゅう つみれじる　しおもみきゅうり さばのみそに　りんご	たちうおつみれ あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう　こんにゃく きゅうり りんご	こめ さといも		650 kcal 27.1g	にゅうせいひん
3（水）	おやこどんぶり　ぎゅうにゅう （むぎごはん） ごまあえ	たまご とりにく　かまぼこ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ もやし	こめ　むぎ さとう かたくりこ	ごま	595 kcal 24.2g	こざかな
4（木）	はちみつパン　ぎゅうにゅう ちゃんぽん だいずといりこのあげに	ぶたにく いか　かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし	はちみつパン　さとう ちゃんぽんめん かたくりこ	あぶら アーモンド	628 kcal 30.0g	くだもの
5（金）	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしときゅうりのナムル　みかん	あいびきにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ　もやし しょうが　みかん きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	686 kcal 27.3g	やさい
8（月）	パーカーハウスパン　ぎゅうにゅう レタスのスープ　スライスチーズ にこみハンバーグ ゆでキャベツ オレンジ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう スライスチーズ	にんじん パセリ	レタス　たまねぎ キャベツ オレンジ	パーカーハウスパン さとう		614 kcal 28.0g	たまご
9（火）	ごはん　ぎゅうにゅう ちゅうかに　はるまき ゆでやさい　すじょうゆ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく だいこん	こめ じゃがいも さとう　はるまき	ごまあぶら あぶら	700 kcal 21.6g	まめ
10（水）	ごはん　ぎゅうにゅう かきたまじる　いわしのしょうがに きりぼしだいこんのいために	たまご　とうふ かまぼこ てんぷら いわし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん こんにゃく	こめ かたくりこ さとう	あぶら	636 kcal 25.2g	いも
11（木）	たまごパン　ぎゅうにゅう かぶのシチュー コールスローサラダ　バナナ	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ちょうりようぎゅうにゅう	にんじん	かぶ　たまねぎ グリンピース　キャベツ コーン　バナナ	たまごパン さとう	あぶら	641 kcal 25.5g	かいそう
12（金）	ごはん　ぎゅうにゅう にくじゃが ひょっつるのすのもの	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きゅうり	こめ　じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごま	663 kcal 20.5g	にゅうせいひん
15（月）	しょくパン　ぎゅうにゅう コンソメスープ　オムレツ ほうれんそうのソテー　いちごジャム	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン	しょくパン マカロニ いちごジャム	あぶら	623 kcal 25.6g	いも
16（火）	ごはん　ぎゅうにゅう ごもくまめ　おさかなコロッケ ブロッコリーのおひたし	とりにく　だいず てんぷら おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	ごぼう こんにゃく はくさい	こめ　さとう じゃがいも	あぶら	643 kcal 24.3g	たまご
17（水）	ごはん　ぎゅうにゅう みそしる さけのしおやき　れんこんのきんぴら	とうふ あぶらあげ みそ さけ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん いんげん	えのきたけ たまねぎ れんこん	こめ さとう	ごまあぶら	601 kcal 28.4g	きのこ
18（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう ポトフ はくさいサラダ　スウィーティ	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ　だいこん たまねぎ　はくさい きゅうり　スウィーティ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	619 kcal 22.4g	こざかな
19（金）	ふゆやさいカレー　ぎゅうにゅう （むぎごはん） ドレッシングサラダ　みかん	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ　れんこん だいこん　しょうが キャベツ　きゅうり　みかん	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	683 kcal 20.1g	にゅうせいひん
22（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう パンプキンポタージュ しらすぼしいりソテー	とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし ちょうりようぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	コッペパン	あぶら	631 kcal 25.4g	やさい
23（火）	天皇誕生日								
24（水）	チキンライス　ぎゅうにゅう ラビオリスープ カラフルサラダ　バナナケーキ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　トマト ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ　コーン グリンピース　キャベツ えだまめ	こめ　ラビオリ さとう バナナケーキ	あぶら	662 kcal 21.2g	かいそう

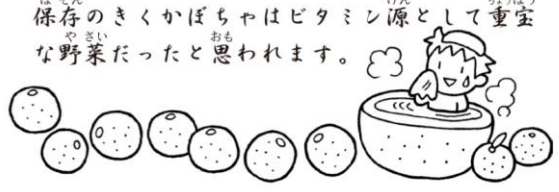
＊献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年（３・４年生）の値です。

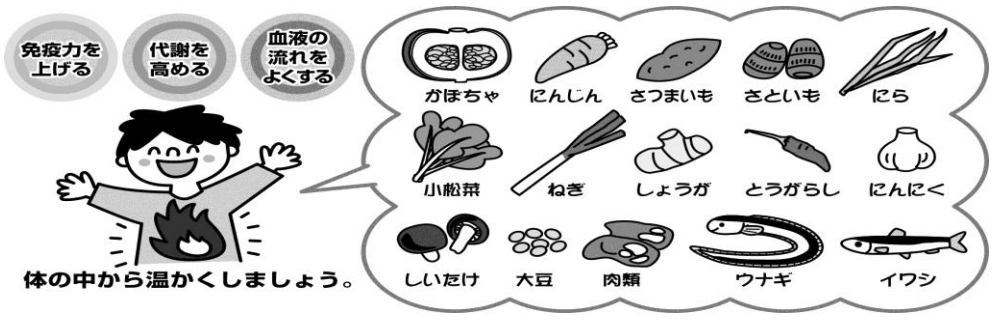
＊学校給食では「地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

《佐世保市産》
精白米・牛乳・煮干し・れんこん・さつまいも・パセリ・大根
ほうれん草
《長崎県産》
きゅうり・ブロッコリー・はくさい・葉ねぎ・レタス・しょうが
かぶ・生しいたけ・えのきたけ・エリンギ・みかん

ことしの「とうじ」は、12月22日（月）です。

冬至とは、１年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風（脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど）にならないといういい伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重宝な野菜だったと思われます。





＊毎月１９日は食 育の日です。佐世保市産の大根・れんこんを使用した冬野菜カレーと、西海みかんの実施を予定しています。

平成２６年度　　１２ 月　　学校給食献立予定表　　佐世保市立Aブロック中学校

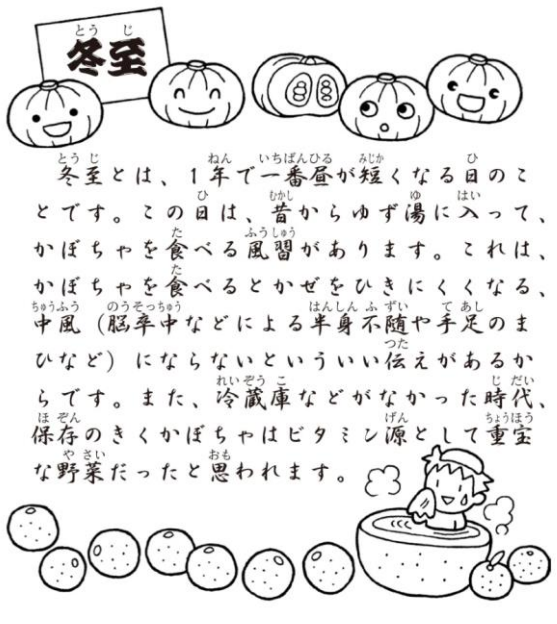
日（曜）	献立名	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
1（月）	黒砂糖パン　牛乳 ビーフン汁 ししゃもフリッター　中華大根サラダ	ぶた肉 かまぼこ	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　大根 コーン きくらげ	黒砂糖パン ビーフン 砂糖	油 ごま油 ごま	857 kcal 31.0g	くだもの
2（火）	ごはん　牛乳 つみれ汁　塩もみきゅうり さばのみそ煮　りんご	たちうおつみれ 油あげ さば	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう　こんにゃく きゅうり りんご	米 さといも		837 kcal 34.1g	
3（水）	親子どんぶり　牛乳 （麦ごはん） ごまあえ	たまご　高野豆腐 とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ もやし	米　麦 砂糖 かたくり粉	ごま	751 kcal 29.7g	
4（木）	はちみつパン　牛乳 ちゃんぽん 大豆といりこのあげ煮	ぶた肉　大豆 いか　かまぼこ	牛乳 いりこ	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし	はちみつパン　砂糖 ちゃんぽんめん かたくり粉	油 アーモンド	797 kcal 37.1g	くだもの
5（金）	ごはん　牛乳 マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル　みかん	あいびき肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ　もやし しょうが　みかん きゅうり	米 砂糖 かたくり粉	油 ごま油	861 kcal 33.6g	やさい
8（月）	パーカーハウスパン　牛乳 レタスのスープ　スライスチーズ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ オレンジ	とり肉 ハンバーグ	牛乳 スライスチーズ	にんじん パセリ	レタス　たまねぎ キャベツ オレンジ	パーカーハウスパン 砂糖		758 kcal 33.8g	
9（火）	ごはん　牛乳 中華煮 春巻　ゆで野菜　酢じょうゆ	とり肉 厚あげ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく 大根	米 じゃがいも 砂糖　春巻き	油 ごま油	864 kcal 25.9g	
10（水）	米粉パン　牛乳 かきたま汁　いわしのしょうが煮 切干大根のいため煮	たまご　豆腐 かまぼこ てんぷら いわし	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 切りぼし大根 こんにゃく	米 かたくり粉 砂糖	油	799 kcal 30.5g	いも
11（木）	たまごパン　牛乳 かぶのシチュー コールスローサラダ　バナナ	とり肉 白いんげん	牛乳 調理用牛乳	にんじん	かぶ　たまねぎ グリンピース　キャベツ コーン　バナナ	たまごパン 砂糖	油	795 kcal 30.5g	
12（金）	ごはん　牛乳 肉じゃが ひょっつるの酢の物	牛肉	牛乳 ひょっつる	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きゅうり	米　じゃがいも 砂糖 はるさめ	油 ごま	841 kcal 25.0g	
15（月）	食パン　牛乳 コンソメスープ　オムレツ ほうれんそうのソテー　いちごジャム	とり肉 オムレツ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン	食パン マカロニ いちごジャム	油	750 kcal 30.4g	
16（火）	ごはん　牛乳 五目豆　お魚コロッケ ブロッコリーのおひたし	とり肉　大豆 てんぷら お魚コロッケ	牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー	ごぼう こんにゃく 白菜	米 砂糖 じゃがいも	油	848 kcal 31.5g	
17（水）	ごはん　牛乳 みそ汁 さけの塩焼き　れんこんのきんぴら	豆腐　油あげ みそ さけ	牛乳	葉ねぎ にんじん いんげん	えのきたけ たまねぎ れんこん	米 砂糖	ごま油	740 kcal 31.6g	
18（木）	コッペパン　牛乳 ポトフ 白菜サラダ　スウィーティ	ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ　大根 たまねぎ　白菜 きゅうり　スウィーティ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	763 kcal 26.8g	こさかな
19（金）	冬野菜カレー　牛乳 （麦ごはん） ドレッシングサラダ　みかん	ぶたひき肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ　れんこん 大根　しょうが キャベツ　きゅうり　みかん	米　麦 じゃがいも 砂糖	油	867 kcal 24.5g	
22（月）	コッペパン　牛乳 パンプキンポタージュ しらすぼし入りソテー	とり肉	牛乳 しらすぼし 調理用牛乳	かぼちゃ パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	コッペパン	油	779 kcal 30.9g	やさい
23（火）	天皇誕生日								
24（水）	チキンライス　牛乳 ラビオリスープ カラフルサラダ　バナナケーキ	とり肉	牛乳	にんじん　トマト ほうれんそう 赤ピーマン	たまねぎ　コーン グリンピース　キャベツ えだ豆	米　ラビオリ 砂糖 バナナケーキ	あぶら	792 kcal 25.1g	かいそう

＊献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

＊学校給食では「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。

《佐世保市産》
精白米・牛乳・煮干し・れんこん・さつまいも・パセリ・大根
ほうれん草
《長崎県産》
きゅうり・ブロッコリー・はくさい・葉ねぎ・レタス・しょうが
かぶ・生しいたけ・えのきたけ・エリンギ・みかん

今年の冬至は、12月22日（月）です。



＊毎月１９日は 食育 の日です。佐世保市産の大根・れんこんを使用した冬野菜カレーと、西海みかんの実施を予定しています。