平成 26 年 12 月 献立表　　佐世保市立Bブロック小学校

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくる基になる 1群	2群	体の調子を整える基になる 3群	4群	エネルギーの基になる 5群	6群	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 (月)	はちみつパン　牛乳　ビーフン汁 肉しゅうまい　キャベツのソテー	ぶたにく かまぼこ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　キャベツ とうもろこし	はちみつパン ビーフン	あぶら	566 25.6
2 (火)	わかめ入り麦ごはん　牛乳　牛肉と大根のべっこう煮 ごま酢あえ	ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん　こんにゃく もやし	こめ　むぎ さとう	ごま	662 20
3 (水)	コッペパン　牛乳　ちゃんぽん りんかけ大豆　みかん	ぶたにく　だいず ちくわ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ もやし　みかん	コッペパン ちゃんぽん さとう　でんぷん	あぶら	639 28.1
4 (木)	ごはん　牛乳　肉みそおでん 野菜のおかか炒め	あいびきにく　みそ てんぷら　あつあげ うずらのたまご　かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん　こんにゃく キャベツ	こめ さとう さといも	ごまあぶら	661 25.2
5 (金)	ごはん　牛乳　すまし汁 ししゃもフライ　おひたし　りんご	とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ　もやし りんご	こめ さとう	あぶら	617 22.9
8 (月)	食パン　牛乳　豆シチュー チンゲンサイのソテー　いちごジャム	とりにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　しめじ チンゲンサイ　キャベツ	しょくパン ポタージュベース いちごジャム	あぶら	661 27.2
9 (火)	ごはん　牛乳　けんちん汁 五目厚焼き卵　茎わかめのきんぴら	とうふ　ぶたにく かまぼこ　てんぷら あつやきたまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	ごぼう　だいこん はくさい	こめ さといも さとう	あぶら	608 23.5
10 (水)	黒砂糖パン　牛乳　じゃがいものベーコン煮 昆布サラダ　バナナ	ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　バナナ	くろざとうパン じゃがいも さとう	ごまあぶら	607 19.5
11 (木)	ごはん　牛乳　みそ汁 魚フライ　ゆかりあえ　ふりかけ	とうふ みそ シイラ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかじそ	たまねぎ　もやし キャベツ	こめ パンこ ふりかけ	あぶら	615 26
12 (金)	麦ごはん　牛乳　冬野菜カレー アスパラサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ　しょうが　にんにく れんこん　だいこん　とうもろこし きゅうり　アスパラガス	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	656 19.8
15 (月)	パインパン　牛乳　せん切り野菜のスープ チーズポテト　ウインナー　ナッツと小魚	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ ナッツとこざかな	にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ えのきたけ　セロリー	パインパン じゃがいも	マーガリン	621 25.4
16 (火)	ひじきごはん　牛乳　春雨汁 さんまのおかか煮　甘酢キャベツ	とりにく　あぶらあげ とうふ　タチウオボール さんまおかかに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ グリンピース	こめ　むぎ さとう はるさめ	あぶら	671 29.4
17 (水)	たまごパン　牛乳　スパゲティミートソース フレンチサラダ　りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	グリンピース　たまねぎ キャベツ　きゅうり とうもろこし　りんご	たまごパン スパゲティ さとう	あぶら	650 25.2
18 (木)	ごはん　牛乳　豆腐のそぼろ丼 かぶの酢の物　みかん	とうふ　とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　エリンギ かぶ　きゅうり みかん	こめ さとう でんぷん	ごま	685 29.1
19 (金)	ごはん　牛乳　さつま汁 さばの塩焼き　ブロッコリーのおひたし	とふぃにく あつあげ　みそ さばしおやき	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん　はくさい しょうが　キャベツ	こめ さつまいも さとう		625 24.5
22 (月)	コッペパン　牛乳　パンプキンポタージュ 白菜サラダ　スウィーティー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ　はくさい きゅうり　スウィーティー	コッペパン じゃがいも さとう		582 23.3
23 (火)	**天皇誕生日**							
24 (水)	パーカーハウスパン　牛乳　ビーンズスープ ロースカツ　ゆでキャベツ　米粉のカップケーキ　1食ソース	とりにく しろいんげんまめ ロースとんかつ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　キャベツ にんにく	パーカーハウスパン カップケーキ じゃがいも　1しょくソース	あぶら	678 26.7

●毎月19日は『食育の日』です。

12月の献立

○季節の果物として，りんご・みかんを取り入れています。

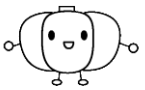
○12日は，新メニューの『冬野菜カレー』を取り入れています。大根やブロッコリーなど冬野菜がたくさん入ったカレーです。

○19日は『食育の日』です。この日はなるべく,県内産・佐世保産の食材を使用する予定です。

○12月22日は『冬至』です。かぼちゃを使ったパンプキンポタージュを取り入れています。

冬至にかぼちゃ

冬至とは，1年で一番昼が短くなる日のことです。
今年の冬至は，12 月 22 日です。
冬至には，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，かぼちゃを食べることで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）にならないという言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。





今月使用予定の地場産品

【佐世保産の食材】
精白米・牛乳・煮干し・さつまいも・れんこん・パセリ・大根・ほうれん草

【長崎県産の食材】
にんじん・きゅうり・しょうが・かぶ
ブロッコリー・えのき・エリンギ
みかん

学校給食では，できる限り佐世保産・長崎県産の食材を使用するように努力しています。

今年も，給食運営にご協力いただき，ありがとうございました。
来年も，子どもたちのためにおいしい給食づくりを目指してまいりますので，どうぞよろしくお願いいたします。



※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ので，ご了承ください。

平成 26 年 12 月 献立表　　佐世保市立Bブロック中学校

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくる基になる 1群	2群	体の調子を整える基になる 3群	4群	エネルギーの基になる 5群	6群	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 (月)	はちみつパン　牛乳　ビーフン汁 肉しゅうまい　キャベツのソテー	豚肉 かまぼこ 肉しゅうまい	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ　キャベツ とうもろこし	はちみつパン ビーフン	油	774 34.3
2 (火)	わかめ入り麦ごはん　牛乳　牛肉と大根のべっこう煮 ごま酢あえ	牛肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ほうれん草	大根　こんにゃく もやし	米　麦 砂糖	ごま	839 24.5
3 (水)	コッペパン　牛乳　ちゃんぽん りんかけ大豆　みかん	豚肉　大豆 ちくわ てんぷら	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ もやし　みかん	コッペパン ちゃんぽん 砂糖　でんぷん	油	750 33.3
4 (木)	ごはん　牛乳　肉みそおでん 野菜のおかか炒め	合いびき肉　みそ てんぷら　厚揚げ うずらの卵　かつお節	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	大根　こんにゃく キャベツ	米 砂糖 さといも	ごま油	846 31.2
5 (金)	ごはん　牛乳　すまし汁 ししゃもフライ　おひたし　りんご	豆腐 かまぼこ	牛乳 ししゃもフライ	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ　もやし りんご	米 砂糖	油	803 29.3
8 (月)	食パン　牛乳　豆シチュー チンゲンサイのソテー　いちごジャム	鶏肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ　しめじ チンゲンサイ　キャベツ	食パン ポタージュベース いちごジャム	油	807 33
9 (火)	ごはん　牛乳　けんちん汁 五目厚焼き卵　茎わかめのきんぴら	豆腐　豚肉 かまぼこ　てんぷら 厚焼き卵	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	ごぼう　大根 白菜	米 さといも 砂糖	油	758 28.5
10 (水)	黒砂糖パン　牛乳　じゃがいものベーコン煮 昆布サラダ　バナナ	ベーコン	牛乳 昆布	にんじん いんげん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　バナナ	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	ごま油	756 23.8
11 (木)	ごはん　牛乳　みそ汁 魚フライ　ゆかりあえ　ふりかけ	豆腐 みそ 白身魚	牛乳 わかめ	にんじん 赤じそ	たまねぎ　もやし キャベツ	米 パン粉 ふりかけ	油	773 31.3
12 (金)	麦ごはん　牛乳　冬野菜カレー アスパラサラダ	豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ　しょうが　にんにく れんこん　大根　とうもろこし きゅうり　アスパラガス	米　麦 じゃがいも 砂糖	油	831 23.8
15 (月)	パインパン　牛乳　せん切り野菜のスープ チーズポテト　ウインナー　ナッツと小魚	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ ナッツと小魚	にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ えのきたけ　セロリー	パインパン じゃがいも	マーガリン	823 32.5
16 (火)	ひじきごはん　牛乳　春雨汁 さんまのおかか煮　甘酢キャベツ	鶏肉　油揚げ 豆腐　タチウオボール さんまおかか煮	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ グリンピース	米　麦 砂糖 春雨	油	789 33.3
17 (水)	たまごパン　牛乳　スパゲティミートソース フレンチサラダ　りんご	豚肉	牛乳	にんじん	グリンピース　たまねぎ キャベツ　きゅうり とうもろこし　りんご	たまごパン スパゲティ 砂糖	油	818 31.3
18 (木)	ごはん　牛乳　豆腐のそぼろ丼 かぶの酢の物　みかん	豆腐　鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ　エリンギ かぶ　きゅうり みかん	米 砂糖 でんぷん	ごま	859 35.8
19 (金)	ごはん　牛乳　さつま汁 さばの塩焼き　ブロッコリーのおひたし	鶏肉 厚揚げ　みそ さば塩焼き	牛乳	にんじん ブロッコリー	大根　白菜 しょうが　キャベツ	米 さつまいも 砂糖		794 30.3
22 (月)	コッペパン　牛乳　パンプキンポタージュ 白菜サラダ　スウィーティー　チョコジャム(中のみ)	鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ　白菜 きゅうり　スウィーティー	コッペパン じゃがいも 砂糖　チョコジャム		793 29.1
23 (火)	**天皇誕生日**							
24 (水)	パーカーハウスパン　牛乳　ビーンズスープ ロースカツ　ゆでキャベツ　米粉のカップケーキ　1食ソース	鶏肉 白いんげん豆 ロースとんかつ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ　キャベツ にんにく	パーカーハウスパン カップケーキ じゃがいも　1食ソース	油	791 30.7

●毎月19日は『食育の日』です。

12月の献立

○季節の果物として，りんご・みかんを取り入れています。

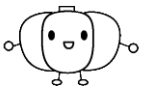
○12日は，新メニューの『冬野菜カレー』を取り入れています。大根やブロッコリーなど冬野菜がたくさん入ったカレーです。

○19日は『食育の日』です。この日はなるべく,県内産・佐世保産の食材を使用する予定です。

○12月22日は『冬至』です。かぼちゃを使ったパンプキンポタージュを取り入れています。

冬至にかぼちゃ

冬至とは，1年で一番昼が短くなる日のことです。
今年の冬至は，12 月 22 日です。
冬至には，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，かぼちゃを食べることで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）にならないという言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。





今月使用予定の地場産品

【佐世保産の食材】
精白米・牛乳・煮干し・さつまいも・れんこん・パセリ・大根・ほうれん草

【長崎県産の食材】
にんじん・きゅうり・しょうが・かぶ
ブロッコリー・えのき・エリンギ
みかん

学校給食では，できる限り佐世保産・長崎県産の食材を使用するように努力しています。

今年も，給食運営にご協力いただき，ありがとうございました。
来年も，子どもたちのためにおいしい給食づくりを目指してまいりますので，どうぞよろしくお願いいたします。



※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ので，ご了承ください。