平成２７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（火）	ポークカレー　ぎゅうにゅう （むぎごはん） じゃこサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　コーン グリンピース キャベツ	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	676 kcal 22.6g	にゅうせいひん
2（水）	ごはん　ぎゅうにゅう のっぺいじる　さばのみそに ごまずあえ	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう　こんにゃく だいこん　しいたけ もやし　きゅうり	こめ さといも　さとう かたくりこ	あぶら ごま	645 kcal 25.5g	くだもの
3（木）	しょくパン　ぎゅうにゅう イタリアンスープ チリコンカーン　りんごジャム	たまご　とりにく あいびきにく いんげんまめ　ひよこまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ レタス コーン	しょくパン パンこ りんごジャム	あぶら	639 kcal 27.7g	やさい
4（金）	ごはん　ぎゅうにゅう ちゅうかに ほうれんそうのおかかいため　みかん	ぶたにく あつあげ 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	たまねぎ　こんにゃく キャベツ　しめじ みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	649 kcal 21.6g	たまご
7（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう マカロニのクリームに オムレツ　しらすぼしいりソテー	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ちょうりようぎゅうにゅう こなチーズ　しらすぼし	にんじん アスパラ	たまねぎ グリンピース キャベツ	コッペパン じゃがいも マカロニ　こむぎこ	あぶら マーガリン	640 kcal 28.6g	かいそう
8（火）	ごはん　ぎゅうにゅう さつまじる きびなごてんぷら　クーブイリチー	とりにく　むぎみそ とうふ　きびなご ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	だいこん　こんにゃく しょうが	こめ さつまいも さとう	あぶら	651 kcal 23.2g	くだもの
9（水）	ごはん　ぎゅうにゅう ぎゅうにくとだいこんのべっこうに おひたし　バナナ	ぎゅうにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく　だいこん はくさい　もやし バナナ	こめ さとう	あぶら	665 kcal 23.8g	まめ
10（木）	はちみつパン　ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ しいらのトマトソースあえ	とりにく しいら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ	はちみつパン さとう じゃがいも	あぶら	581 kcal 29.8g	こざかな
11（金）	とうふのそぼろどん　ぎゅうにゅう （むぎごはん） すみそあえ	とうふ　こめみそ あいびきにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり	こめ　むぎ さとう かたくりこ	あぶら	650 kcal 27.2g	いも
14（月）	くろざとうパン　ぎゅうにゅう かきあげうどん アーモンドあえ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし	くろざとうパン うどん　さとう かきあげ	あぶら アーモンド	651 kcal 22.8g	にゅうせいひん
15（火）	ごはん　ぎゅうにゅう にくみそおでん こんぶあえ　スウィーティ	あいびきにく あつあげ　こめみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく　だいこん きゅうり スウィーティ	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	671 kcal 25.2g	たまご
16（水）	ごはん　ぎゅうにゅう はるさめじる さんまのおかかに　かおりあえ	とりにく かまぼこ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし はくさい	こめ はるさめ		596 kcal 23.3g	いも
17（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう だいずとウインナーのトマトに こまつなサラダ	ウインナー だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	たまねぎ グリンピース キャベツ　レモン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	637 kcal 26.5g	きのこ
18（金）	ごはん　ぎゅうにゅう やさいわん　あじのしおやき れんこんのきんぴら　みかん	とりにく かまぼこ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい　ごぼう しめじ　れんこん みかん	こめ さとう	ごまあぶら	606 kcal 25.0g	にゅうせいひん
21（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう はくさいのクリームシチュー ココアまめ　りんご	とりにく だいず	ぎゅうにゅう ちょうりようぎゅうにゅう	にんじん	はくさい　たまねぎ しめじ りんご	コッペパン じゃがいも さとう　かたくりこ	あぶら	657 kcal 27.6g	かいそう
22（火）	わかめいりむぎごはん　ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに かぶのすのもの	とりひきにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ かぶ きゅうり	こめ　むぎ さとう	あぶら	647 kcal 23.1g	こざかな
23（水）	天皇誕生日（てんのうたんじょうび）								
24（木）	こめこパン　ぎゅうにゅう ふゆやさいのスープ　とりのからあげ キャベツのドレッシングあえ　やきプリンタルト	ミートボール とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ キャベツ	こめこパン かたくりこ　さとう やきプリンタルト	あぶら	657 kcal 27.0g	きのこ

＊献立や使用する食材は時季や天候、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

かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



3 外で元気に遊び体力をつける



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



5 人混みをさけるようにする





《佐世保市産》
精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・ほうれん草・レタス・大根

《長崎県産》
きゅうり・ブロッコリー・白菜・さつまいも・しょうが・かぶ・生しいたけ・れんこん・みかん

ことしの「とうじ」は、12月22日（火）だよ。

冬至の話

冬至は、１年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。

＊毎月１９日は 食育 の日です。１８日に佐世保市産のれんこんを使用したれんこんのきんぴらと、西海みかんの実施を予定しています。

平成２７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 （火）	ポークカレー　牛乳 （麦ごはん） じゃこサラダ	豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　コーン グリンピース キャベツ	米　麦 じゃがいも 砂糖	油	858 kcal 27.6g	乳製品
2 （水）	ごはん　牛乳 のっぺい汁　さばのみそ煮 ごま酢あえ	鶏肉 豆腐 さば	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう　こんにゃく だいこん　しいたけ もやし　きゅうり	米 さといも　砂糖 片栗粉	油 ごま	828 kcal 31.9g	果物
3 （木）	食パン　牛乳 イタリアンスープ チリコンカーン　りんごジャム	卵　鶏肉 合挽肉 いんげん豆　ひよこ豆	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ レタス コーン	食パン パン粉 りんごジャム	油	782 kcal 34.0g	野菜
4 （金）	ごはん　牛乳 中華煮 ほうれん草のおかか炒め　みかん	豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ　こんにゃく キャベツ　しめじ みかん	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	815 kcal 26.3g	卵
7 （月）	コッペパン　牛乳 マカロニのクリーム煮 オムレツ　しらす干し入りソテー	鶏肉 卵	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ　しらす干し	にんじん アスパラ	たまねぎ グリンピース キャベツ	コッペパン じゃがいも マカロニ　こむぎこ	油 マーガリン	841 kcal 36.6g	海そう
8 （火）	ごはん　牛乳 さつま汁 きびなご天ぷら　クーブイリチー	鶏肉　麦みそ 豆腐　きびなご 豚肉	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	だいこん　こんにゃく しょうが	米 さつまいも 砂糖	油	824 kcal 28.4g	果物
9 （水）	ごはん　牛乳 牛肉と大根のべっこう煮 おひたし　バナナ	牛肉 厚揚げ さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく　だいこん はくさい　もやし バナナ	米 砂糖	油	830 kcal 29.2g	豆
10 （木）	はちみつパン　牛乳 ポテトとキャベツのスープ しいらのトマトソースあえ	鶏肉 しいら	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ	はちみつパン 砂糖 じゃがいも	油	782 kcal 39.0g	小魚
11 （金）	豆腐のそぼろ丼　牛乳 （麦ごはん） 酢みそあえ	豆腐　米みそ 合挽肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ きゅうり	米　麦 砂糖 片栗粉	油	820 kcal 33.6g	いも
14 （月）	黒砂糖パン　牛乳 かき揚げうどん アーモンドあえ	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれん草	たまねぎ もやし	黒砂糖パン うどん　砂糖 かき揚げ	油 アーモンド	834 kcal 27.9g	乳製品
15 （火）	ごはん　牛乳 肉みそおでん 昆布あえ　スウィーティ	合挽肉 厚揚げ　米みそ さつまあげ	牛乳 昆布	にんじん いんげん	こんにゃく　だいこん きゅうり スウィーティ	米 さといも 砂糖	油 ごま油	861 kcal 31.1g	卵
16 （水）	ごはん　牛乳 春雨汁 さんまのおかか煮　かおりあえ	鶏肉 かまぼこ さんま	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし はくさい	米 春雨		756 kcal 28.8g	いも
17 （木）	コッペパン　牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 小松菜サラダ	ウインナー 大豆 ツナ	牛乳	にんじん こまつな トマト	たまねぎ グリンピース キャベツ　レモン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	788 kcal 32.6g	きのこ
18 （金）	ごはん　牛乳 野菜わん　あじの塩焼き れんこんのきんぴら　みかん	鶏肉 かまぼこ あじ	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい　ごぼう しめじ　れんこん みかん	米 砂糖	ごま油	754 kcal 30.7g	乳製品
21 （月）	コッペパン　牛乳 白菜のクリームシチュー ココア豆　りんご	鶏肉 大豆	牛乳 調理用牛乳	にんじん	はくさい　たまねぎ しめじ りんご	コッペパン じゃがいも 砂糖　片栗粉	油	804 kcal 34.0g	海そう
22 （火）	わかめ入り麦ごはん　牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 かぶの酢のもの	鶏ひき肉 厚揚げ さつまあげ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ かぶ きゅうり	米　麦 砂糖	油	821 kcal 28.5g	小魚
23 （水）	天皇誕生日								
24 （木）	米粉パン　牛乳 冬野菜のスープ　鶏の唐揚げ キャベツのドレッシング あえ　焼きプリンタルト	ミートボール 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい たまねぎ キャベツ	米粉パン 片栗粉　砂糖 焼きプリンタルト	油	864 kcal 36.4g	きのこ

＊献立や使用する食材は時季や天候、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

かぜの予防 5つのポイント



《佐世保市産》
精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・ほうれん草・レタス・大根

《長崎県産》
きゅうり・ブロッコリー・白菜・さつまいも・しょうが・かぶ・生しいたけ・れんこん・みかん

ことしの「冬至」は、12月22日（火）だよ。

冬至の話

冬至は、１年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。

＊毎月１９日は 食育 の日です。１８日に佐世保市産のれんこんを使用したれんこんのきんぴらと、西海みかんの実施を予定しています。