



Table with columns: 日付曜日, こんだてめい, おもな はたらきとざいりょうめい (からだをつくる, 体の調子をととのえる, エネルギーのもとになる), エネルギーたんぱく質. Rows 1-24 listing meals and ingredients.

Decorative text bubbles for 10日(木) 新献立 ご汁, 11日(金) 冬野菜カレー, 22日(火) かぼちゃのふくめ煮. Includes a '冬至' (Winter Solstice) icon.

今月の食育の日の地場産物メニュー 「佐世保産ほうれんそうのおひたし」 ほうれんそうは野菜の王様... <ほうれんそうの栄養はすごい！> ○ビタミンAは目や皮膚を健康に保ち、風邪の予防にも効果があります。

- <12月の佐世保産品> *予定で。米、牛乳、大根、パセリ、ほうれん草、れんこん、キャベツ、レタス
<12月の長崎県産品> にんじん、きゅうり、しょうが、かぶ、白菜、さつまいも、ブロッコリー、えのきたけ、エリンギ、みかん、 tachiuo-pool, shiwakame, shushiki

<ほうれんそうの保存方法> 葉の表面から水分が蒸発するので、乾燥は禁物です。ぬらした新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で根を下にして立てて保存すると、比較的長持ちします。





平成27年12月 学校給食献立表

佐世保市立B7ブロック中学校

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価		
		体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる		エネルギー		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質		
1 (火)	麦ごはん 肉みそおでん 茎わかめの酢の物	牛乳	鶏ひき肉 うすら卵 厚揚げみそ 天ぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	きゅうり	米 麦 さといも 砂糖	油 ごま油	850 32.3
2 (水)	卵パン スープパグティ キャベツのソテー	牛乳 オレンジ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ	コーン オレンジ	パン スパゲティ じゃがいも	油	805 33.4
3 (木)	ごはん 野菜わん さばのしょうが煮	牛乳 あまずあえ	鶏肉 赤かまぼこ さばのしょうが煮	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう はくさい たまねぎ	キャベツ きゅうり	米 砂糖		816 31.2
4 (金)	ごはん はっぼうさい コーンしゅうまい	牛乳 ナムル	豚肉 イカ 赤かまぼこ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい コーンしゅうまい	エリンギ もやし	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	790 30.6
7 (月)	コッペパン 五目うどん ブロッコリーサラダ (ツナ)	牛乳 みかん	鶏肉 赤かまぼこ 油あげ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ レモン みかん	キャベツ	パン なまめん 砂糖	油	771 31.7
8 (火)	ごはん チャーシャン豆腐 中華風和え物	牛乳	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり	おろしにんにく	米 砂糖 はるさめ でんぷん	油 ごま油	860 32.9
9 (水)	黒砂糖パン レタスと卵のスープ さわらの天ぷら	牛乳 もやしのソテー	卵 さわらの天ぷら	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ コーンしゅうまい レタス	もやし	パン じゃがいも でんぷん	油	787 30.5
10 (木)	ごはん ご汁 いわしのみぞれ煮	牛乳 かおりあえ りんご	鶏肉 大豆 厚揚げ 豆乳 みそ いわしのみぞれ煮	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり りんご	だいこん	米 さといも		833 33.6
11 (金)	麦ごはん 冬野菜カレー コールスローサラダ	牛乳	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ れんこん	おろしにんにく だいこん キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも	油	852 24.1
14 (月)	コッペパン 大豆とウインナーのトマト煮 しらすぼし入りソテー	牛乳 角チーズ みかん	ウインナー 大豆	牛乳 しらすぼし チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ みかん キャベツ		パン じゃがいも 砂糖	油	748 31.2
15 (火)	ごはん はるさめ汁 浦上そぼろ	牛乳 厚焼き卵	豆腐 タチウオボール 厚焼き卵 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ こんにゃく	もやし ごぼう	米 はるさめ 砂糖	油	745 27.4
16 (水)	パン チンゲンサイのスープ ししゃもフライ	牛乳 はくさいサラダ	鶏肉	牛乳 ししゃもフライ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい きゅうり	コーン クリームコーン	パン じゃがいも 砂糖	油	782 29.7
17 (木)	麦ごはん 豆腐と豚肉のオイスターソース炒め ごますあえ	牛乳	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ	おろしにんにく だいこん きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	767 29.3
18 (金)	ごはん さつま汁 さんまの梅煮	牛乳 おひたし	鶏肉 油あげ さんまの梅煮 みそ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう しょうが	こんにゃく もやし	米 さつまいも 砂糖		853 27.4
21 (月)	パーカーハウスパン まめシチュー ゆでキャベツ	牛乳 ハムカツ 一食ソース	鶏肉 白いんげん ハムカツ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	キャベツ	パン じゃがいも	油	777 31.0
22 (火)	ごはん かぼちゃのふくめ煮 みかん	牛乳 かぶの酢の物	鶏肉 厚揚げ 天ぷら	牛乳	にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ かぶ きゅうり	こんにゃく みかん	米 砂糖	油	840 27.1
24 (木)	チキンライス ラビオリスープ 米粉カップケーキ	牛乳 カラフルサラダ	鶏肉 ラビオリ	牛乳	にんじん ほうれんそう 赤ピーマン	たまねぎ グリーンピース	しめじ キャベツ コーン	米 砂糖 カップケーキ	油	771 25.7

10日(木)は
新献立 **ご汁**
ゆでただいずをすりつぶして、
ペーストにしたものを呉(ご)と
いいます。呉をみそ汁に入れたも
のが「ご汁」です。
給食では豆乳も入れています。

22日(火)は
かぼちゃのふくめ煮
です。
冬至には、かぼちゃを食べて
無病息災を祈ったり
「ゆず湯」に入ったりする
風習があります。

11日(金)は
冬野菜カレーです。
ブロッコリーや大根
れんこんなどが
入っています。

12月22日は **冬至** です。

今月の食育の日の地場産物メニュー
「佐世保産ほうれんそうのおひたし」
ほうれんそうは野菜の王様
ほうれんそうは、緑黄色野菜の中でもビタミン
Aが豊富な野菜です。また、ビタミンK、葉酸、カ
ルシウムも豊富に含まれています。

<ほうれんそうの栄養はすごい！>
○ビタミンAは目や皮膚を健康に保ち、風邪の予防
にも効果があります。
○ビタミンKは、血液の凝固に関与し、不足すると
止血しにくくなります。
○葉酸は造血に働きます。
○カルシウムは丈夫な骨や歯を作ってくれます。

- <12月の佐世保産品> *予定です。
米、牛乳、大根、パセリ、ほうれん草、れんこん、キャベツ、レタス
- <12月の長崎県産品>
にんじん、きゅうり、しょうが、かぶ、白菜、さつまいも
ブロッコリー、えのきたけ、エリンギ、
みかん、タチウオボール、茎わかめ、煮干し

<ほうれんそうの保存方法>
葉の表面から水分が蒸発する
ので、乾燥は禁物です。ぬらした
新聞紙に包んでポリ袋に入れ、
冷蔵庫の野菜室で根を下にして
立てて保存すると、比較的長持ち
します。

