

平成27年12月分学校給食献立予定表

佐世保市立Cブロック小学校

日	曜	こ ん だ て め い			は た ら き						エネルギー たんぱく質	初加リー グラム	
		牛乳	主食	お か す	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもにエネルギーになる				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火		食パン	コンソメスープ かぼちゃコロッケ ゆでキャベツ ソース	ミックスビーンズ 		かぼちゃコロッケ 	レタス キャベツ 		油	612 23.3	kcal g	
2	水		ごはん	のっぺい汁 さんまのみぞれ煮 ゆかりあえ	さんまのみぞれ煮 厚揚げ 		葉ねぎ 	こんにゃく はくさい ごぼう 	 かたくり粉	油	612 21.9	kcal g	
3	木		黒砂糖パン	カレーうどん 野菜炒め りんご	てんぷら 		小松菜 	キャベツ もやし りんご 	 カレーうどん めん	油	601 22.7	kcal g	
4	金		ごはん	にらたま汁 えびしゅうまい ひじきの炒り煮	えびしゅうまい かまぼこ 鶏卵 		にら 	えのきたけ ごぼう コーン 	 かたくり粉 さとう	油	605 22.0	kcal g	
7	月		ごはん	中華煮 ブロッコリーのおひたし	厚揚げ てんぷら 		ブロッコリー いんげん 	もやし こんにゃく 	 じゃがいも さとう	ごま ごま油	645 23.6	kcal g	
8	火		コッペパン	豆腐団子スープ きびなごフライ 塩もみ大根	豆腐 	きびなご 	ほうれん草 	はくさい しいたけ だいこん 	 白玉粉	油	602 26.4	kcal g	
9	水		ごはん	みそ汁 さばの塩焼き ごまあえ	さばの塩焼き 麦みそ 油揚げ 		小松菜 葉ねぎ 	だいこん れんこん ごぼう もやし 	 さつまいも さとう	ごま	629 24.3	kcal g	
10	木		食パン	かぶと白菜のクリーム煮 フレンチサラダ りんごジャム	白いんげんペースト 			キャベツ きゅうり コーン かぶ はくさい 	 じゃがいも 小麦粉 ジャム さとう	油 マーガリン	650 23.4	kcal g	
11	金		麦ごはん	親子どんぶり 酢の物 みかん	鶏卵 高野豆腐 かまぼこ 	わかめ 	葉ねぎ 	みかん だいこん しいたけ 	 かたくり粉 さとう		625 23.9	kcal g	
14	月		ごはん	チャーシュー豆腐 おひたし	厚揚げ てんぷら 赤みそ 		ほうれん草 葉ねぎ 	キャベツ しょうが 	 かたくり粉 さとう	油	672 28.2	kcal g	
15	火		コッペパン	スープスパゲティ 大根サラダ	ツナ 		アスパラガス 	コーン きゅうり だいこん レモン 	 ポタージュ スパゲティ さとう	油	638 26.1	kcal g	
16	水		ごはん	野菜わん 魚の甘酢あんかけ	豆腐 かまぼこ ぶり 		小松菜 ピーマン 	はくさい ごぼう 	 かたくり粉 さとう	油	684 26.5	kcal g	
17	木		パン	じゃがいものウィンナー煮 ほうれん草のソテー 角チーズ	ミニウィンナー 手亡豆 	チーズ 	ほうれん草 いんげん 	コーン もやし しめじ 	 じゃがいも さとう	油	618 23.1	kcal g	
18	金		麦ごはん	冬野菜カレー 白菜サラダ みかん				れんこん はくさい だいこん みかん きゅうり 	 カレーうどん じゃがいも さとう	油	678 19.0	kcal g	
21	月		ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 ごま酢あえ	厚揚げ てんぷら 	しらす干し 昆布 	かぼちゃ 	枝豆 こんにゃく かぶ 	 さとう	油 ごま	668 24.9	kcal g	
22	火		卵パン	ラーメン 黒糖豆	大豆 		葉ねぎ 	キャベツ もやし コーン 	 さとう 黒さとう ラーメン かたくり粉	油	594 27.0	kcal g	
24	木		チキンライス	はくさいスープ オムレツ ブロッコリーのサラダ 桃のタルト	オムレツ 		ブロッコリー 	グリーンピース コーン はくさい えのきたけ 	 マロニー さとう タルト	油	667 24.7	kcal g	
【今月の献立について】											小学校中学年基準	640 24.0	kcal g

冬野菜のはくさい、だいこん、かぶなどを使った料理をたくさん入れています。

- 16日(水)・・・新献立「魚の甘酢あんかけ」です。
- 18日(金)・・・19日の食育の日にちなんで、佐世保産の食材を取り入れています。
佐世保産のだいこん、れんこんを使った冬野菜カレーです。
- 21日(月)・・・22日(火)の冬至にちなんで、「かぼちゃのそぼろ煮」にしています。昔から、冬至の日にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。
- 24日(木)・・・今年最後の給食です。「チキンライス」です。
デザートに「桃のタルト」をつけています。



今月の食材

● 佐世保産の食材

キャベツ、だいこん、れんこん、ほうれん草、レタス

● 長崎県産の食材

さつまいも、はくさい、かぶ、ブロッコリー、きゅうり
えのきたけ、しいたけ、みかん

※精白米、牛乳は佐世保産のものを使用しています。
※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。
ご了承ください。

平成27年12月分学校給食献立予定表

佐世保市立Cブロック中学校

日	曜	こ ん だ て め い			は た ら き						エネルギー	初効	
		牛乳	主食	お か す	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもにエネルギーになる		たんぱく質	グラム	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火		食パン	コンソメスープ かぼちゃコロッケ ゆでキャベツ ソース	ミックスビーンズ 		かぼちゃ 	レタス キャベツ 		油	774 28.5	kcal g	
2	水		ごはん	のっぺい汁 さんまのみぞれ煮 ゆかりあえ	さんまのみぞれ煮 厚揚げ 		葉ねぎ 	こんにゃく はくさい ごぼう	 かたくり粉	油	801 28.3	kcal g	
3	木		黒砂糖パン	カレーうどん 野菜炒め りんご	てんぷら 		小松菜 	キャベツ もやし りんご 	 カレーうどん	油	759 27.9	kcal g	
4	金		ごはん	にらたま汁 えびしゅうまい ひじきの炒り煮	えびしゅうまい かまぼこ 鶏卵 		にら 	えのきたけ ごぼう コーン 	 かたくり粉 さとう	油	777 27.3	kcal g	
7	月		ごはん	中華煮 ブロッコリーのおひたし	厚揚げ てんぷら 		ブロッコリー いんげん 	もやし こんにゃく 	 じゃがいも さとう	ごま ごま油	817 28.8	kcal g	
8	火		コッペパン	豆腐団子スープ きびなごフライ 塩もみ大根	豆腐 		ほうれん草 	はくさい しいたけ だいこん	 白玉粉	油	745 32.5	kcal g	
9	水		ごはん	みそ汁 さばの塩焼き ごまあえ	さばの塩焼き 麦みそ 油揚げ 		小松菜 葉ねぎ 	だいこん れんこん ごぼう もやし	 さつまいも さとう	ごま	770 27.1	kcal g	
10	木		食パン	かぶと白菜のクリーム煮 フレンチサラダ りんごジャム	白いんげんパースト 			キャベツ きゅうり コーン かぶ 	 じゃがいも 小麦粉 ジャム さとう	油 マーガリン	792 28.4	kcal g	
11	金		麦ごはん	親子どんぶり 酢の物 みかん	鶏卵 高野豆腐 かまぼこ 		葉ねぎ 	みかん だいこん しいたけ 	 かたくり粉 さとう		779 29.1	kcal g	
14	月		ごはん	チャーシュー豆腐 おひたし	厚揚げ てんぷら 赤みそ 		ほうれん草 葉ねぎ 	キャベツ しょうが 	 かたくり粉 さとう	油	829 34.4	kcal g	
15	火		コッペパン	スープパゲティ 大根サラダ	ツナ 		アスパラガス 	コーン きゅうり だいこん レモン 	 ポタージュパ ゲティ さとう	油	841 33.7	kcal g	
16	水		ごはん	野菜わん 魚の甘酢あんかけ	豆腐 かまぼこ ぶり		小松菜 ピーマン 	はくさい ごぼう 	 かたくり粉 さとう	油	866 32.6	kcal g	
17	木		パン	じゃがいものウインナー煮 ほうれん草のソテー 角チーズ	ミニウインナー 手亡豆 		ほうれん草 いんげん 	コーン もやし しめじ 	 じゃがいも さとう	油	826 29.6	kcal g	
18	金		麦ごはん	冬野菜カレー 白菜サラダ みかん				れんこん はくさい だいこん みかん きゅうり 	 カレーうどん じゃがいも さとう	油	849 22.9	kcal g	
21	月		ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 ごま酢あえ	厚揚げ てんぷら 	しらす干し 昆布 	かぼちゃ 	枝豆 こんにゃく かぶ 	 さとう	油 ごま	848 30.9	kcal g	
22	火		卵パン	ラーメン 黒糖豆	大豆 		葉ねぎ 	キャベツ もやし コーン 	 さとう 黒さとう ラーメン かたくり粉	油	797 35.3	kcal g	
24	木		チキンライス	はくさいスープ オムレツ ブロッコリーのサラダ 桃のタルト	オムレツ 		ブロッコリー 	グリーンピース コーン はくさい えのきたけ 	 マロニー さとう タルト	油	811 29.3	kcal g	
【今月の献立について】											中学生基準	820 30.0	kcal g

【今月の献立について】



冬野菜のはくさい、だいこん、かぶなどを使った料理をたくさん入れています。

- 16日(水)・・・新献立「魚の甘酢あんかけ」です。
- 18日(金)・・・19日の食育の日になんで、佐世保産の食材を取り入れています。
佐世保産のだいこん、れんこんを使った冬野菜カレーです。
- 21日(月)・・・22日(火)の冬至になんで、「かぼちゃのそぼろ煮」にしています。昔から、冬至の日にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。
- 24日(木)・・・今年最後の給食です。「チキンライス」です。
デザートに「桃のタルト」をつけています。



今月の食材

● 佐世保産の食材

キャベツ、だいこん、れんこん、ほうれん草、レタス

● 長崎県産の食材

さつまいも、はくさい、かぶ、ブロッコリー、きゅうり
えのきたけ、しいたけ、みかん

※精白米、牛乳は佐世保産のものを使用しています。
※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。
ご了承ください。