

平成 28 年 11 月 学校給食予定献立表(B) 佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名							だし等	栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる			エネルギーの基になる			エネルギー	
		1 群	2 群	3 群		4 群	5 群	6 群		たんぱく質	
1 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん ししゃものフライ れんこんのきんぴら	うずら卵 天ぷら かまぼこ	牛乳 ししゃもフライ	にんじん	葉ねぎ	はくさい だいこん ごぼう	れんこん こんにゃく	こめ 砂糖	油 白ごま ごま油	煮干 だし昆布	777 27
2 (水)	牛乳 はいがパン ちゃんぽん 中華サラダ りんご	豚肉 ゆ かまぼこ	牛乳	にんじん	葉ねぎ	りんご だいこん もやし きくらげ	キャベツ たまねぎ きゅうり	胚芽パン ちゃんぽん 砂糖	ごま油		766 33.1
4 (金)	牛乳 米粉パン ポトフ チーズオムレツ 野菜のソテー	チーズオムレツ ウインナー	牛乳	にんじん	小松菜	キャベツ だいこん	たまねぎ はくさい	米粉パン じゃがいも	油		742 32.8
7 (月)	牛乳 栗ごはん すまし汁 白身魚と野菜の甘酢あん ミニゼリー	ホギ 豆腐 かまぼこ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン	にんじん	たまねぎ きくらげ	はくさい 黄ピーマン	こめ 栗 ビーゼリー でん粉	油 黒ごま	煮干 だし昆布	751 28.3
8 (火)	牛乳 ごはん さつまい いわしのみぞれ煮 甘酢あえ	いわしのみぞれ煮 厚揚げ 鶏肉 麦みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	葉ねぎ	はくさい こんにゃく	だいこん きゅうり	こめ さつまいも 砂糖	白ごま	煮干	797 30.8
9 (水)	牛乳 たまごパン とうもろこしとレタスのスープ 南瓜挽肉フライ キャベツのソテー		牛乳	南瓜挽肉フライ	にんじん	キャベツ クリームコーン コーン	たまねぎ レタス	たまごパン	油		813 29.3
10 (木)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 あじの塩焼き 大根のみそ煮	アジ 天ぷら 豆腐 麦みそ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	葉ねぎ	だいこん ごぼう	たまねぎ 枝豆	こめ 白玉 砂糖		煮干 だし昆布	784 33.5
11 (金)	牛乳 コッペパン 卵スープ エビカツ ほうれん草のソテー	エビカツ 卵	牛乳	ホウレン草 ピーマン 赤ピーマン	にんじん パセリ	たまねぎ 黄ピーマン	しめじ	コッペパン でん粉	油		765 32.6
14 (月)	牛乳 ごはん 五目豆 厚焼卵 ゆかりあえ	厚焼卵 厚揚げ 大豆 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ	はくさい もやし	こんにゃく れんこん	こめ 里芋 砂糖		煮干	843 33.2
15 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが 切干大根の酢の物 納豆	豚肉 納豆 焼き豆腐	牛乳	にんじん		たまねぎ こんにゃく 切干大根	きゅうり 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	白ごま		844 29.7
16 (水)	牛乳 コッペパン カレービーフ フレンチサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん		たまねぎ きゅうり	キャベツ グリーンピース	コッペパン じゃがいも ひよこ豆 いんげん豆 砂糖	油		861 31.7
17 (木)	牛乳 麦ごはん みそ汁 魚の甘辛煮 野菜のおかか炒め	アジ 厚揚げ 麦みそ かつお節	牛乳	チンゲンサイ 葉ねぎ	にんじん	たまねぎ もやし	キャベツ しょうが	こめ じゃがいも 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	煮干	782 31.1
18 (金)	牛乳 黒砂糖パン 千切り野菜のスープ ペネのミートソース オレンジ	合びき肉 鶏肉	牛乳	トマト	にんじん	オレンジ たまねぎ セロリ	キャベツ コーン マッシュルーム	黒砂糖パン ひよこ豆 いんげん豆 ペンネ 砂糖			803 32.4
21 (月)	牛乳 手巻きずし (ツ・きゅうり・のり) 大根のそぼろ煮	ツ 厚揚げ 豚ひき肉 天ぷら	牛乳 のり	にんじん		だいこん こんにゃく しょうが	きゅうり 枝豆	こめ 砂糖			812 39.6
22 (火)	牛乳 ごはん 中華スープ 春巻き にんにくの芽の炒め物	中華風つくね 春巻き	牛乳	にんじん ホウレン草	ニンニクの芽 赤ピーマン	たまねぎ もやし	たけのこ	こめ 砂糖	油	オイスターソース (中華風つくね)	790 22.9
24 (木)	牛乳 麦ごはん 親子丼 野菜のじゃこ炒め りんご	卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳 しらす干し	にんじん	ブロッコリー	たまねぎ 深ねぎ もやし	りんご しいたけ コーン	こめ 麦 砂糖 でん粉	油	煮干	776 29.3
25 (金)	牛乳 コッペパン ミネストローネ タンドリーチキン コールスローサラダ	鶏肉 ベーコン(卵乳ナシ)	牛乳 ヨーグルト	トマト パセリ	にんじん	キャベツ しめじ りんご	たまねぎ セロリ	コッペパン ひよこ豆 いんげん豆 砂糖	油 オリーブ油	ローリエ	826 35.4
28 (月)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル みかん 1食小魚	豆腐 豚ひき肉 赤みそ	牛乳 1食小魚	にんじん	にら	みかん もやし しょうが	たまねぎ きゅうり	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		811 28.4
29 (火)	牛乳 ポークカレー ドレッシングサラダ 型抜きチーズ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん		たまねぎ きゅうり りんご	はくさい コーン	こめ じゃがいも 砂糖	油		879 25
30 (水)	牛乳 コッペパン 白菜とかぶのクリームスープ カラフルサラダ バナナ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	赤ピーマン	バナナ キャベツ たまねぎ 黄ピーマン	はくさい かぶ 枝豆	コッペパン 砂糖	油		797 29.1

「ありがとう」の気持ちを伝えよう

11月には「勤労感謝の日」があります。新米も出回るなど、11月は自然の恵みをとくに実感できる月です。そんなときだからこそ、日頃からみなさんの健康について心配してくれるおうちの人、先生方はもちろん、毎日食べている給食についても、普段、みなさんの目からは見えないところで働いてくださっている方々にも思いをめぐらせてみましょう。直接、そうした方々にお礼を言うことはなかなかできませんが、次のようなことを心がけ、「ありがとう」という気持ちをぜひ形に表していききたいですね。

基準値
820
30.0

食べる前には「いただきます」のあいさつ



「いただきます」というあいさつは、食べ物となった動物や植物の命をいただいていること、そして食事ができることへの感謝の気持ちが表されたあいさつです。

よいマナーで食べる



よいマナーで美しいいただくことは、作ってくれた人が、その料理に込めた思いを大切に、感謝していることを表すことにつながります。

「ごちそうさま」のあいさつを忘れずに



ごちそうさまは「馳走(走る回る)」という言葉から生まれました。食事をするために行われたさまざまな人の努力や仕事に感謝するあいさつです。

後片付けは思いやりの心



洗って片付けてくれる人のことを考え、食器はきれいに重ね、はしやスプーンの向きをそろえます。

佐世保産の食材（予定）

米 牛乳 れんこん レタス
キャベツ パセリ さつまい
大根 煮干し

今月の長崎県産（予定）

じゃがいも きゅうり ねぎ
白菜 かぶ みかん

天候等により、食材の変更がある場合があります。