

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



よいマナーで美しくいただくことは、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 さつまいも  
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。