

日 (曜)	こんだて 献立	からだをつくる(赤)		からだの調子を整える(緑)		ねつちから 熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (木)	コッペパン おやこうどん れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ れんこん こんにゃく	コッペパン うどん さとう	あぶら	612 kcal 26.4g	 やさい
2 (金)	ごはん マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル みかん	ぎゅうにゅう あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり もやし みかん	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	681 kcal 27.2g	 かいそう
5 (月)	たまごパン ビーフシチュー はくさいサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ はくさい きゅうり パイン	たまごパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	591 kcal 21.6g	 たまご
6 (火)	ごはん とりごぼうじる いわしのうめに くきわかめのいために	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いわし ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん はねぎ いんげん	ごぼう しいたけ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	656 kcal 26.1g	 くだもの
7 (水)	わかめいりむぎごはん ごもくまめ ブロッコリーのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ だいず あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ブロッコリー	こんにゃく ごぼう はくさい	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	648 kcal 25.6g	 やさい
8 (木)	コッペパン とうもろこしのスープ ぎょうざ あますあえ りんご	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし キャベツ りんご	コッペパン かたくりこ さとう		621 kcal 25.6g	 かいそう
9 (金)	チキンライス ラビオリスープ きびなごフライ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう きびなご	トマト	たまねぎ とうもろこし グリーンピース だいこん キャベツ セロリー	こめ ラビオリ	あぶら	607 kcal 23.0g	 いも
12 (月)	しょくパン こうやどうふのスープ パンネのミートソース スライスチーズ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく あいびきにく ひよこまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう スライスチーズ	にんじん トマト	はくさい たまねぎ とうもろこし	しょくパン パンネマカロニ さとう	あぶら	682 kcal 31.1g	 やさい
13 (火)	ふゆやさいカレー (むぎごはん) コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん れんこん キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	667 kcal 19.3g	 たまご
14 (水)	ごはん ぎゅうにくとだいこんのべっこうに さんまのおかか ごますあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ さんま 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 こまつな	こめ さとう	あぶら ごま	689 kcal 26.9g	 くだもの
15 (木)	パインパン じゃがいものウィンナーに オムレツ もやしのソテー	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ もやし	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	625 kcal 23.5g	 まめ
16 (金)	ごはん さつまじる ちくわのいそべあげ しおもみぎゅうり スウィーティ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ むぎみそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はねぎ	こんにゃく だいこん しょうが きゅうり スウィーティ	こめ さつまいも こむぎこ	あぶら	641 kcal 24.3g	 こざかな
19 (月)	コッペパン はくさいのクリームシチュー ココアまめ みかん	ぎゅうにゅう とりにく だいず	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ しめじ みかん	コッペパン じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	666 kcal 28.3g	 やさい
20 (火)	ごはん はるさめじる さばゆずみそに こんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ さば	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	こめ はるさめ さとう		640 kcal 24.9g	 にゅうせいひん
21 (水)	ごはん かぼちゃのそぼろに かぶのすのもの ふりかけ	ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう しらすほし	かぼちゃ にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ かぶ	こめ さとう	あぶら ごま ふりかけ	650 kcal 23.3g	 いも
22 (木)	くろざとうパン コンソメスープ かおりあえ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう しろみざかなつみれ (たら、だい) とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ	くろざとうパン かたくりこ やきプリンタルト	あぶら	648 kcal 26.7g	 くだもの

* 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。

佐世保市産
精白米・牛乳・煮干し・れんこん・きゅうり・だいこん・ブロッコリー
長崎県産
葉ねぎ・みかん・はくさい・かぶ・しいたけ・ほうれん草・大豆・わかめ

* 毎月19日は食育の日です。この日は佐世保市産の食材を献立に取り入れています。

かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいの？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。

肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

ごはん めん類 いも類 はちみつなど

にんじん かぼちゃ ほうれんそう キウイフルーツ みかんなど

みかん

手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

食中毒を予防するために

菌を につけない

基本は手洗いです。

菌を 増やさない

購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。

菌を やっつける

調理の時は十分に加熱を。



日 (曜)	こんだて 献立	からだをつくる (赤)		からだ ちょうし ととの みどり 体の調子を整える (緑)		ねつ ちから き 熱や力になる (黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 たんすいしかぶつ 炭水化物	6群 しじつ 脂質		
1 (木)	コッペパン 親子うどん れんこんのきんぴら	鶏肉 油揚げ 卵 かまぼこ さつま揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ れんこん こんにゃく	コッペパン うどん 砂糖	油	767 kcal 32.4g	 野菜
2 (金)	ごはん マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル みかん	合びき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり もやし みかん	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	855 kcal 33.5g	 海そう
5 (月)	卵パン ビーフシチュー はくさいサラダ	牛肉	牛乳 調理用牛乳	にんじん トマト	たまねぎ はくさい きゅうり パイン	卵パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	794 kcal 28.5g	 卵
6 (火)	ごはん 鶏ごぼう汁 いわしの梅煮 くきわかめのいため煮	鶏肉 厚揚げ いわし 豚肉 さつま揚げ	牛乳 くきわかめ	にんじん 葉ねぎ いんげん	ごぼう しいたけ こんにゃく	米 砂糖	油	825 kcal 31.7g	 果物
7 (水)	わかめ入り麦ごはん 五目豆 ブロッコリーのおひたし	豚肉 厚揚げ さつま揚げ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ブロッコリー	こんにゃく ごぼう はくさい	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	820 kcal 31.3g	 野菜
8 (木)	コッペパン とうもろこしのスープ ぎょうざ 甘酢あえ りんご	卵 鶏肉 ぎょうざ	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし キャベツ りんご	コッペパン 片栗粉 砂糖		748 kcal 30.4g	 海そう
9 (金)	チキンライス ラビオリスープ きびなごフライ ゆかりあえ	鶏肉	牛乳 きびなご	トマト	たまねぎ とうもろこし グリーンピース セロリー キャベツ だいこん	米 ラビオリ	油	753 kcal 27.9g	 いも
12 (月)	食パン 高野豆腐のスープ パンネのミートソース スライスチーズ	高野豆腐 鶏肉 合びき肉 ひよこ豆 いんげん豆	牛乳 スライスチーズ	にんじん トマト	はくさい たまねぎ とうもろこし	食パン パンネマカロニ 砂糖	油	828 kcal 37.2g	 野菜
13 (火)	冬野菜カレー (麦ごはん) コールスローサラダ	豚ひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん れんこん キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	847 kcal 23.3g	 卵
14 (水)	ごはん 牛肉と大根のべっこう煮 さんまのおかか煮 ごま酢あえ	牛肉 厚揚げ さんま さつま揚げ	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん はくさい こまつな	米 砂糖	油 ごま	876 kcal 33.5g	 果物
15 (木)	パインパン じゃがいものウィンナー煮 オムレツ もやしのソテー	ウィンナー 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ えだまめ もやし	パインパン じゃがいも 砂糖	油	836 kcal 30.3g	 豆
16 (金)	ごはん さつま汁 ちくわの磯辺揚げ 塩もみきゅうり スウィーティ	鶏肉 豆腐 ちくわ 麦みそ	牛乳 青のり	にんじん 葉ねぎ	こんにゃく だいこん しょうが きゅうり スウィーティ	米 さつまいも 小麦粉	油	860 kcal 33.6g	 小魚
19 (月)	コッペパン はくさいのクリームシチュー ココア豆 みかん	鶏肉 大豆	牛乳 調理用牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ しめじ みかん	コッペパン じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	816 kcal 34.9g	 野菜
20 (火)	ごはん 春雨汁 さばゆずみそ煮 こんぶあえ	鶏肉 かまぼこ さば	牛乳 こんぶ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 春雨 砂糖		796 kcal 29.7g	 乳製品
21 (水)	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 かぶの酢の物 ふりかけ	鶏ひき肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 しらすぼし	かぼちゃ にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ かぶ	米 砂糖	油 ごま ふりかけ	820 kcal 28.6g	 いも
22 (木)	黒砂糖パン コンソメスープ 鶏のから揚げ かおりあえ 焼きプリンタルト	白身魚つみれ (たら、たい) 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ	黒砂糖パン 片栗粉 焼きプリンタルト	油	898 kcal 37.3g	 果物

* 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。

佐世保市産

精白米・牛乳・煮干し・れんこん・きゅうり・だいこん・ブロッコリー

長崎県産

葉ねぎ・みかん・はくさい・かぶ・しいたけ・ほうれん草・大豆・わかめ

* 毎月19日は食育の日です。この日は佐世保市産の食材を献立に取り入れています。

かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいの？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。

肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

ごはん めん類 いも類 はちみつなど

にんじん かぼちゃ ほうれんそう キウイフルーツ みかんなど

みかん

手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

食中毒を予防するために

菌を につけない
基本は手洗いです。

菌を 増やさない
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。

菌を やっつける
調理の時は十分に加熱を。

