



Main table with columns for Date, Day, Dish Name, and Nutritional Information (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate, Fiber, etc.).

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

冬至 (Winter Solstice) notice with illustrations of pumpkins and text explaining the season and menu changes.

食材・献立について (予定) (About Ingredients and Menu) notice with a list of products and a date for the 'Food Education Day' (毎月19日は食育の日).



平成28年



12月学校給食献立表

佐世保市Bブロック中学校

日	曜	献立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		中学校 13歳 -
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
1	木	さつまいもごはん 牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 おひたし 一食豆	とりにく たら、たいつみれ たまご だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい キャベツ	ごはん さつまいも さとう		779 kcal 32.2g
2	金	麦ごはん 牛乳 大根のべっこう煮 ごま酢あえ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	だいこん もやし こんにゃく	ごはん むぎ さとう いりごま	あぶら	726 kcal 24.2g
5	月	コッペパン 牛乳 スープパスタ キャベツのソテー みかん	とりにく ミニウイナー	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン みかん	パン ペンネ じゃがいも	あぶら	786 kcal 31.4g
6	火	ごはん 牛乳 肉みそおでん 昆布サラダ	とりひきにく さつまあげ あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく キャベツ	ごはん さといも さとう	あぶら ごまあぶら	710 kcal 29.7g
7	水	パン 牛乳 ラビオリスープ 白花豆のコロッケ ごぼうサラダ マヨネーズ	ラビオリ しろはなまめコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん パセリ	たまねぎ ごぼう きゅうり	パン さとう	あぶら いりごま マヨネーズ	848 kcal 25.6g
8	木	ごはん 牛乳 豆腐のそぼろ丼 かぶの酢の物	とりひきにく とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ かぶ きゅうり	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	640 kcal 27.9g
9	金	ごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩焼き ひじきの炒り煮	とりひきにく さつまあげ さば あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい もやし	ごはん さとう	あぶら	763 kcal 31.2g
12	月	黒砂糖パン 牛乳 じゃがいものウイナー煮 野菜のじゃこ炒め みかん	ウイナー しらすぼし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ みかん	パン じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	745 kcal 25.5g
13	火	麦ごはん 牛乳 冬野菜カレー コールスローサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ れんこん だいこん キャベツ きピーマン しょうが	ごはん むぎ じゃがいも さとう りんごす	あぶら	830 kcal 23.5g
14	水	パーカーハウスパン 牛乳 ビーンズスープ トンカツ ゆでキャベツ 一食ソース りんご	とりにく てぼうまめ とんかつ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ りんご	パン じゃがいも	あぶら	760 kcal 30.4g
15	木	黒米ごはん 牛乳 けんちん汁 さんまかぼすレモン煮 ほうれん草の炒め物	とうふ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	ごぼう だいこん コーン	ごはん くらまい さといも	あぶら	788 kcal 25.5g
16	金	ごはん 牛乳 豆腐と豚肉のオイスターソース炒め 春雨サラダ(錦糸卵) 味つけのり	ぶたにく とうふ さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ きゅうり	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	817 kcal 32.8g
19	月	コッペパン 牛乳 かぶのクリーム煮 コーンしゅうまい 甘酢あえ みかん マーガリン	とりにく コーンしゅうまい	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ かぶ グリンピース はくさい みかん	パン さとう	あぶら	813 kcal 33.8g
20	火	ごはん 牛乳 かぼちゃの含め煮 さけの塩焼き ゆかりあえ	とりにく あつあげ さつまあげ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん かぼちゃ	たまねぎ こんにゃく だいこん	ごはん さとう	あぶら	836 kcal 34.8g
21	水	コッペパン 牛乳 みそ煮込みうどん 小いわし梅の香揚げ いんげんのごまあえ	とりにく さつまあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ はくさい	パン うどん さとう いりごま	あぶら	764 kcal 30.6g
22	木	チキンライス 牛乳 レタスのスープ オムレツ 野菜のソテー 米粉のカップケーキ	とりにく ちゅうかつくね たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ レタス もやし	ごはん はるさめ カップケーキ	あぶら	833 kcal 30.5g

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。



冬至
とうじ いちねん もっと たいよう ひく ひる なが みじかひ
冬至は、一年で最も太陽が低く、昼の長さが短い日です。
とうじ ひ
冬至の日には、かぼちゃをたべ、ゆず湯に入り体を温めて
かぜ 風邪をひきにくにする風習があります。昔、冷蔵庫がなかった時代、かぼちゃは
ちようき ほんぞん 長期保存がきくので大切なビタミン源とされてきました。今年は21日が冬至に
あたります。冬至にちなみ、20日の献立にかぼちゃの含め煮を予定して
います。
かぜ 風邪をひかないよう、抵抗力をつけ、
ふゆやす げんき 冬休みも元気に過ごしましょう！



食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保産：米・牛乳・キャベツ・だいこん・れんこん・きゅうり・パセリ・レタス・かぶ・ブロッコリー・ほうれんそう・さつまいも
- ★長崎県産：みかん・ねぎ・にんじん・エリンギ・はくさい・ひじき
- ★19日の食育の日には佐世保産のかぶ、長崎県産のみかんを予定しています。
- ★7日は新メニュー「ごぼうサラダ」です。お皿でマヨネーズとあえて食べます。お楽しみに！

毎月19日は食育の日

