平成28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 牛乳	主食	おかず	はたらき（赤）おもに体をつくる 1群	2群	（緑）おもに体の調子を整える 3群	4群	（黄）おもにｴﾈﾙｷﾞｰになる 5群	6群	エネルギー たんぱく質	キロカロリー グラム
1	木	○	食パン	レタスと卵のスープ 照り焼きチキン 塩もみ野菜 スライスチーズ	鶏卵　かまぼこ 照り焼きチキン	スライスチーズ		レタス きゅうり キャベツ			637 31.4	kcal g
2	金	○	ごはん	里芋のそぼろ煮 かぶの酢の物 みかん	てんぷら　大豆 厚揚げ	昆布	いんげん	れんこん　こんにゃく かぶ みかん	さといも さとう	油 ごま	689 25.1	kcal g
5	月	○	五目おこわ	けんちん汁 鮭塩焼き ゆかりあえ	豆腐　油揚げ 鮭塩焼き		葉ねぎ 赤じそ	しいたけ　ごぼう だいこん えだまめ	もち米 さとう さといも	油	607 29.1	kcal g
6	火	○	卵パン	スパゲティナポリタン りんごサラダ	ベーコン			なす　しめじ　きゅうり キャベツ りんご	スパゲティ さとう	油	623 22.6	kcal g
7	水	○	ごはん	中華スープ 八宝菜	つくね　イカ かまぼこ	わかめ	チンゲン菜	もやし　はくさい ヤングコーン	かたくり粉 さとう	油	608 25.3	kcal g
8	木	○	食パン	豆腐団子スープ きびなごの天ぷら 甘酢キャベツ いちごジャム	豆腐	きびなごの天ぷら	ほうれん草	キャベツ	白玉粉 さとう いちごジャム	油	650 26.1	kcal g
9	金	○	ごはん	親子煮 ごまあえ	鶏卵　ちくわ 高野豆腐		グリンピース こまつな	もやし	じゃがいも さとう	ごま	622 23.5	kcal g
12	月	○	麦ごはん	冬野菜カレー しらす干し入りソテー りんご		しらす干し	ほうれん草	にんにく　れんこん だいこん　コーン キャベツ　りんご	さといも ｶﾙｰﾙｳ	油	670 20.6	kcal g
13	火	○	コッペパン	タイピーエン 黒糖豆	うずら卵　かまぼこ てんぷら 大豆			はくさい　もやし	春雨 さとう 黒砂糖　かたくり粉	油 ごま ごま油	609 28.6	kcal g
14	水	○	ごはん	豚汁 あじの南蛮漬け	厚揚げ 麦みそ アジ		葉ねぎ ピーマン	こんにゃく　だいこん ごぼう しょうが	さといも さとう	油	665 26.2	kcal g
15	木	○	コッペパン	かぶと白菜のクリーム煮 ひじきサラダ	豆ペースト	ひじき		はくさい　かぶ きゅうり　コーン	じゃがいも 小麦粉 さとう	油 マーガリン	608 23.8	kcal g
16	金	○	ごはん	炒り豆腐 ブロッコリーのおひたし バナナ	豆腐　てんぷら かまぼこ		ブロッコリー 葉ねぎ	しいたけ　もやし バナナ	さとう	油	676 28.6	kcal g
19	月	○	麦ごはん	みそ汁 さんまの梅煮 れんこんのきんぴら	麦みそ さんまの梅煮 油揚げ	わかめ		だいこん　はくさい もやし　れんこん こんにゃく	さつまいも さとう	油	633 19.7	kcal g
20	火	○	黒砂糖パン	かき揚げうどん フレンチサラダ	かまぼこ	小女子（こうなご）	葉ねぎ 黄ピーマン	キャベツ　きゅうり ごぼう	うどんめん さとう 小麦粉	油	664 22.2	kcal g
21	水	○	ごはん	かぼちゃの含め煮 のり酢あえ みかん	厚揚げ　てんぷら	のり	かぼちゃ ほうれん草	こんにゃく もやし みかん	さといも さとう	油 ごま油	664 23.5	kcal g
22	木	○	チキンライス	ラビオリスープ オムレツ かおりあえ 米粉のカップケーキ	レンズ豆 オムレツ		グリンピース 青じそ	キャベツ かぶ	ラビオリ カップケーキ	油	672 25.2	kcal g
											小学校中学年基準 640 24.0	kcal g

【今月の献立について】

冬の野菜のだいこん、かぶ、はくさい、れんこん、さつまいもなどを献立にたくさん取り入れています。

１９（月）・・・食育の日です。佐世保産のだいこん、れんこん、さつまいもを使った献立にしています。

２１（水）・・・冬至の日にちなんで「かぼちゃの含め煮」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引かないと言われています。

２２（木）・・・今年最後の給食です。「チキンライス」です。デザートに「米粉のカップケーキ」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、ほうれん草、レタス、れんこん、ブロッコリー、きゅうり

● **長崎県産の食材**

さつまいも、はくさい、ねぎ、かぶ、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28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	キロカロリー
		牛乳	主食	おかず	（赤）おもに体をつくる		（緑）おもに体の調子を整える		（黄）おもにｴﾈﾙｷﾞｰになる		たんぱく質	グラム
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	○	食パン	レタスと卵のスープ 照り焼きチキン 塩もみ野菜 スライスチーズ	鶏卵　かまぼこ 照り焼きチキン	スライスチーズ		レタス きゅうり キャベツ			743 35.7	kcal g
2	金	○	ごはん	里芋のそぼろ煮 かぶの酢の物 みかん	てんぷら　大豆 厚揚げ	昆布	いんげん	れんこん　こんにゃく かぶ みかん	さといも さとう	油 ごま	864 30.6	kcal g
5	月	○	五目おこわ	けんちん汁 鮭塩焼き ゆかりあえ	豆腐　油揚げ 鮭塩焼き		葉ねぎ 赤じそ	しいたけ　ごぼう だいこん えだまめ	もち米 さとう さといも	油	773 36.0	kcal g
6	火	○	卵パン	スパゲティナポリタン りんごサラダ	ベーコン			なす　しめじ　きゅうり キャベツ りんご	スパゲティ さとう	油	833 29.5	kcal g
7	水	○	ごはん	中華スープ 八宝菜	つくね　イカ かまぼこ	わかめ	チンゲン菜	もやし　はくさい ヤングコーン	かたくり粉 さとう	油	771 30.7	kcal g
8	木	○	食パン	豆腐団子スープ きびなごの天ぷら 甘酢キャベツ いちごジャム	豆腐	きびなごの天ぷら	ほうれん草	キャベツ	白玉粉 さとう いちごジャム	油	796 32.0	kcal g
9	金	○	ごはん	親子煮 ごまあえ	鶏卵　ちくわ 高野豆腐		グリンピース こまつな	もやし	じゃがいも さとう	ごま	785 28.7	kcal g
12	月	○	麦ごはん	冬野菜カレー しらす干し入りソテー りんご		しらす干し	ほうれん草	にんにく　れんこん だいこん　コーン キャベツ　りんご	さといも ｶﾚｰﾙｳ	油	842 24.9	kcal g
13	火	○	コッペパン	タイピーエン 黒糖豆	うずら卵　かまぼこ てんぷら 大豆			はくさい　もやし	春雨 さとう 黒砂糖　かたくり粉	油 ごま ごま油	805 37.1	kcal g
14	水	○	ごはん	豚汁 あじの南蛮漬け	厚揚げ 麦みそ アジ		葉ねぎ ピーマン	こんにゃく　だいこん ごぼう しょうが	さといも さとう	油	876 33.5	kcal g
15	木	○	コッペパン	かぶと白菜のクリーム煮 ひじきサラダ	豆ペースト	ひじき		はくさい　かぶ きゅうり　コーン	じゃがいも 小麦粉 さとう	油 マーガリン	750 28.9	kcal g
16	金	○	ごはん	炒り豆腐 ブロッコリーのおひたし バナナ	豆腐　てんぷら かまぼこ		ブロッコリー 葉ねぎ	しいたけ　もやし バナナ	さとう	油	824 33.7	kcal g
19	月	○	麦ごはん	みそ汁 さんまの梅煮 れんこんのきんぴら	麦みそ さんまの梅煮 油揚げ	わかめ		だいこん　はくさい もやし　れんこん こんにゃく	さつまいも さとう	油	827 25.5	kcal g
20	火	○	黒砂糖パン	かき揚げうどん フレンチサラダ	かまぼこ	小女子（こうなご）	葉ねぎ 黄ピーマン	キャベツ　きゅうり ごぼう	うどんめん さとう 小麦粉	油	851 28.3	kcal g
21	水	○	ごはん	かぼちゃの含め煮 のり酢あえ みかん	厚揚げ　てんぷら	のり	かぼちゃ ほうれん草	こんにゃく もやし みかん	さといも さとう	油 ごま油	832 28.5	kcal g
22	木	○	チキンライス	ラビオリスープ オムレツ かおりあえ 米粉のカップケーキ	レンズ豆 オムレツ		グリンピース 青じそ	キャベツ かぶ	ラビオリ カップケーキ	油	820 29.7	kcal g
										中学生基準	820 30.0	kcal g

【今月の献立について】

冬の野菜のだいこん、かぶ、はくさい、れんこん、さつまいもなどを献立にたくさん取り入れています。

１９（月）・・・食育の日です。佐世保産のだいこん、れんこん、さつまいもを使った献立にしています。

２１（水）・・・冬至の日にちなんで「かぼちゃの含め煮」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引かないと言われています。

２２（木）・・・今年最後の給食です。「チキンライス」です。デザートに「米粉のカップケーキ」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、ほうれん草、レタス、れんこん、ブロッコリー、きゅうり

● **長崎県産の食材**

さつまいも、はくさい、ねぎ、かぶ、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。