



日 (曜)	献立名	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		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 (金)	ごはん やさいわん クープイリチー	とりにく かまぼこ さば	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	はくさい ごぼう	こめ さとう	あぶら	652 kcal 27.4g	やさい
4 (月)	コッペパン スープバグティ みかん	とりにく	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 パプリカ	たまねぎ コーン えだまめ みかん	コッペパン バグティ さとう	あぶら	652 kcal 25.5g	たまご
5 (火)	ごはん ちゅうかに ゆかりあえ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん いんげん あかしそ	たまねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	717 kcal 24.1g	やさい
6 (水)	ごはん すましじる うらかみそぼろ	おさかなボール とうふ さつまあげ ぶたにく あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ さとう	あぶら ごま	610 kcal 24.1g	にゅうせいひん
7 (木)	たまごパン だいずとウィンナーのトマトに ブロッコリーのサラダ	ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ パナナ	たまごパン じゃがいも さとう	あぶら	610 kcal 24.3g	やさい
8 (金)	ごはん ジージャーどうふ もやしときゅうりのナムル	とりにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	615 kcal 25.9g	こざかな
11 (月)	コッペパン カレーうどん オレンジ	とりにく かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ふかねぎ	たまねぎ はくさい オレンジ	コッペパン うどん さとう かたくりこ		633 kcal 26.1g	やさい
12 (火)	ごはん みそしる おひたし	あつあげ さんま むぎみそ	ぎゅうにゅう	はねぎ	たまねぎ キャベツ りんご	こめ さといも さとう		659 kcal 23.4g	にゅうせいひん
13 (水)	むぎごはん にくじゃが	ぶたにく さつまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	672 kcal 23.4g	やさい
14 (木)	コッペパン はくさいのクリームシチュー しらすぼしりりソテー	とりにく	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン さつまいも いちごジャム	あぶら	631 kcal 25.4g	たまし
15 (金)	ごはん とりごぼうじる やさしいため	とりにく あぶらあげ さわらてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	ごぼう しいたけ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	676 kcal 24.4g	やさい
18 (月)	くろざとうパン レタスとたまごのスープ チリコンカーン	とりにく たまご あいびきにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん	レタス たまねぎ スウィーティ	くろざとうパン かたくりこ	あぶら	578 kcal 26.6g	やさい
19 (火)	ごはん しらたまだんごじる かわのすのもの	とりにく いわし かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ かぶ みかん	こめ しらたま さとう	ごま	638 kcal 22.7g	にゅうせいひん
20 (水)	ふゆやさいかレー (むぎごはん) りんごサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ れんこん りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	656 kcal 19.0g	たまし
21 (木)	コッペパン とうもろこしスープ とりにくのピッツアあえ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり レモン	コッペパン かたくりこ さとう こめこのカップケーキ	あぶら	670 kcal 24.9g	やさい
22 (金)	チキンライス コンソメスープ ドレッシングサラダ	とりにく ウィンナー オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ	こめ さとう	あぶら	628 kcal 24.8g	いも

*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。

*毎月19日は食育の日です。今月は、佐世保市産のたまねぎ、長崎県産のかぶ、はくさい、みかんを使用する予定です。

冬至

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。

冬至にかぼちゃを食べると、かぜや脳の血管の病気の予防になると言われています。

かぼちゃの旬は夏ですが、切らずにそのまま置いておけば長期保存ができます。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来からの知恵です。

また、ゆず湯に入る習慣もあります。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まります。

今年の冬至は、12月22日です。

22日の給食はかぼちゃの入ったコンソメスープです。



体の**抵抗力**をたかめて
かぜやインフルエンザを
予防しましょう！



体の抵抗力をたかめるには、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動が大切です。

毎日の規則正しい生活がかぜやインフルエンザを予防する第一歩になります。冬休みの間も、規則正しい生活をし、かぜやインフルエンザにならないように注意しましょう。

《佐世保市産》

精白米・煮干し・ほうれん草・レタス・キャベツ・さつまいも

れんこん・きゅうり

《長崎県産》

にんじん・ねぎ・しいたけ・エリンギ・はくさい

かぶ・みかん



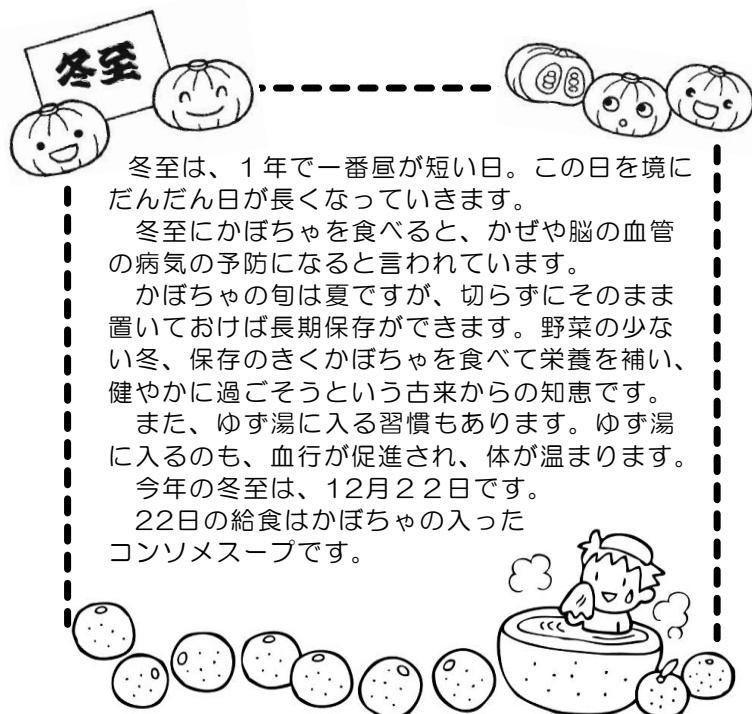


日 (曜)	献立名	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (金)	ごはん 牛乳 野菜わん さばゆずみそ煮 クープイリチー	とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ さば	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	はくさい しめじ ごぼう	こめ さとう	あぶら	814 kcal 32.9g	やさい
4 (月)	コッペパン 牛乳 スープバグティ カラフルサラダ みかん	とりにく	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ しめじ コーン キャベツ えだまめ みかん	コッペパン スバグティ さとう	あぶら	811 kcal 31.7g	たまご
5 (火)	ごはん 牛乳 中華煮 いわしの天ぷら ゆかりあえ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん いんげん あかしそ	たまねぎ はくさい こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	875 kcal 28.2g	やさい
6 (水)	ごはん 牛乳 すまし汁 厚焼き卵 浦上そばろ	おさかなボール とうふ さつまあげ ぶたにく あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ ごぼう もやしこんにゃく	こめ さとう	あぶら ごま	766 kcal 28.7g	にゅうせいひん
7 (木)	卵パン 牛乳 大豆とウィンナーのトマト煮 ブロッコリーのサラダ バナナ	ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ バナナ	たまごパン じゃがいも さとう	あぶら	791 kcal 31.9g	やさい
8 (金)	ごはん 牛乳 ジージャー豆腐 もやしときゅうりのナムル	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	778 kcal 31.9g	こざかな
11 (月)	コッペパン 牛乳 カレーうどん りんかけ大豆 オレンジ	とりにく かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ふかねぎ	たまねぎ はくさい オレンジ	コッペパン うどん さとう かたくりこ		797 kcal 32.4g	やさい
12 (火)	ごはん 牛乳 みそ汁 さんまの甘露煮 おひたし りんご	あつあげ さんま むぎみそ	ぎゅうにゅう	はねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ もやし りんご	こめ さといも さとう		795 kcal 26.5g	にゅうせいひん
13 (水)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 大根サラダ	ぶたにく さつまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん きゅうりこんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	851 kcal 28.4g	やさい
14 (木)	コッペパン 牛乳 白菜のクリームシチュー しらす干し入りソテー いちごジャム	とりにく	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい しめじ キャベツ	コッペパン さつまいも いちごジャム	あぶら	766 kcal 31.1g	たまご
15 (金)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 さわら天ぷら 野菜炒め	とりにく あぶらあげ さわらてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	ごぼう しいたけ コーンこんにゃく	こめ さとう	あぶら	823 kcal 27.8g	やさい
18 (月)	黒砂糖パン 牛乳 レタスと卵のスープ チリコンカーン スウィーティ	とりにく たまご あいびきにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん	レタス たまねぎ スウィーティ	くろざとうパン かたくりこ	あぶら	768 kcal 34.4g	やさい
19 (火)	ごはん 牛乳 白玉団子汁 いわしのおかか煮 かぶの酢の物 みかん	とりにく いわし かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい かぶ みかん	こめ しらたま さとう	ごま	796 kcal 27.4g	にゅうせいひん
20 (水)	冬野菜カレー 牛乳 (麦ごはん) りんごサラダ	ぶたにく	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 りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	831 kcal 22.8g	たまご
21 (木)	コッペパン 牛乳 とうもろこしスープ 塩もみきゅうり 鶏肉のピザアえ 米粉のアップケーキ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり コーン レモン	コッペパン かたくりこ さとう こめこのカップケーキ	あぶら	836 kcal 31.5g	やさい
22 (金)	チキンライス 牛乳 コンソメスープ オムレツ ドレッシングサラダ	とりにく ウィンナー オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ グリンピース コーン キャベツ	こめ さとう	あぶら	768 kcal 29.3g	いも

*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。

*毎月19日は食育の日です。今月は、佐世保市産のたまねぎ、長崎県産のかぶ、はくさい、みかんを使用する予定です。



体の **抵抗力** をたかめて
かぜやインフルエンザを
予防しましょう！



体の抵抗力をたかめるには、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動が大切です。

毎日の規則正しい生活がかぜやインフルエンザを予防する第一歩になります。冬休みの間も、規則正しい生活をし、かぜやインフルエンザにならないように注意しましょう。

《佐世保市産》

精白米・煮干し・ほうれん草・レタス・キャベツ・さつまいも
れんこん・きゅうり

《長崎県産》

にんじん・ねぎ・しいたけ・エリンギ・はくさい
かぶ・みかん

