

平成29年

12月 学校給食献立表

佐世保市Bブロック小学校

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)		小学校 12月
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
1	金	さつまいもごはん はるさめじる おさかなコロッケ やさいのじゃこいため	とりにく とうふ かまぼこ あじ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ	ごはん はるさめ さつまいも さとう	あぶら	620 kcal 22.5
4	月	たまごパン ポークビーンズ だいこんサラダ(ツナ)	ぶたにく ウインナー だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ だいこん きゅうり レモン	パン じゃがいも さとう	あぶら	619 kcal 28.6
5	火	ごはん みそ汁 いわしのおかか れんこんのきんぴら りんご	とうふ いわし むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい れんこん こんにゃく りんご	ごはん さとう	あぶら	623 kcal 21.9
6	水	コッペパン ラビオリスープ ししゃもフライ ごまドレッシングサラダ	ラビオリ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ブロッコリー	たまねぎ もやし コーン キャベツ	パン さとう	あぶら いりごま	624 kcal 26.0
7	木	むぎごはん じゃがいものそぼろに こんぶサラダ みかん ふりかけ	とりひきにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ グリンピース はくさい みかん	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	670 kcal 22.4
8	金	ごはん マーボーどうふ リャンバンウースー(きんしたまご)	あいびきにく とうふ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ラー油	690 kcal 28.9
11	月	バーカーハウスパン まめのポタージュスープ トンカツ ゆでキャベツ いっしょくソース	トンカツ ミニウインナー しろはなまめ	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 キャベツ	パン じゃがいも	あぶら	636 kcal 24.9
12	火	ごはん のっぺいじる さんまのかぼすに あますあえ	とりにく あつあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	だいこん はくさい こんにゃく	ごはん さといも さとう かたくりこ		657 kcal 23.9
13	水	コッペパン みそにこみうどん いりこのつくだに りんご	とりにく あぶらあげ さつまあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい りんご	パン うどん さとう	あぶら いりごま	644 kcal 29.0
14	木	ごはん もすくのかきたまじる さけのしおやき うらかみそぼろ	たまご とりにく さけ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう もやし こんにゃく	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	616 kcal 30.6
15	金	むぎごはん ふゆやさいかレー コールスローサラダ みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん れんこん キャベツ しょうが みかん	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	680 kcal 19.0
18	月	くろざとうパン ミネストローネ フライドチキン ごぼうサラダ マヨネーズ	ウインナー とりにく レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマトかん	たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり	パン マカロニ さとう	いりごま マヨネーズ	638 kcal 25.1
19	火	ごはん ぎゅうにくとだいこんのべっこうに ブロッコリーのおひたし みかん	ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん こんにゃく キャベツ みかん	ごはん さとう	あぶら	627 kcal 20.7
20	水	コッペパン ビーふんじる オムレツ やさいソテー いちごジャム	ぶたにく たまご かまぼこ ミニウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな ねぎ	たまねぎ もやし	パン ピーフン ジャム	あぶら	630 kcal 27.7
21	木	チキンライス コンソメスープ ウインナー ゆかりあえ やきプリンタルト	とりにく おさかなボール ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ レタス コーン はくさい きゅうり	ごはん プリンタルト	あぶら	707 kcal 22.7
22	金	くろまいごはん かぼちゃのふくめに かぶのすのもの りんご	とりにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ こんにゃく かぶ きゅうり りんご	ごはん くろまい さとう	あぶら	623 kcal 20.4

★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
冬至は、一年で最も太陽が低く、昼の長さが
みじか ひ 短い日です。冬至の日には、かぼちゃを食へ、
ゆず湯に入り、体を温めて風邪をひきにくくする風習があります。
むかし れいぞうこ じだい ちようきほぞん たいせつ
昔、冷蔵庫がなかった時代、かぼちゃは長期保存がきくので大切な
ビタミン源とされていました。今年は22日が冬至にあたります。
とうじ げん けん ことし にち とうじ
冬至にちなみ、献立にかぼちゃの含めに予定しています。

かぜ
風邪をひかないよう
ていじうよく
抵抗力をつけ、
ふゆやす げんき
冬休みも元気に
す
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・れんこん・きゅうり・パセリ・ほうれんそう
- ★長崎県産：あじ・さつまいも・キャベツ・はくさい・ブロッコリー・ねぎ・かぶ・エリンギ・わかめ・みかん
- ★19日食育の日は、長崎県産の食材をたくさん使用した献立としています。

毎月19日は
食育の日

平成29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
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	13歳～ たんぱく質(g)
1	金	さつまいもごはん 牛乳 春雨汁 お魚コロッケ 野菜のじゃこ炒め	鶏肉 豆腐 かまぼこ あじ	牛乳 しらす干し	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ	ごはん 春雨 さつまいも 砂糖	油	793 kcal 28.1
4	月	卵パン 牛乳 ポークビーンズ 大根サラダ(ツナ)	豚肉 ウインナー 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト缶	玉ねぎ だいこん きゅうり レモン	パン じゃがいも 砂糖	油	784 kcal 35.7
5	火	ごはん 牛乳 みそ汁 いわしのおかか煮 れんこんのきんぴら りんご	豆腐 いわし 麦みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ はくさい れんこん こんにゃく りんご	ごはん 砂糖	油	782 kcal 26.1
6	水	コッペパン 牛乳 ラビオリスープ ししゃもフライ ごまドレッシングサラダ	ラビオリ	牛乳 ししゃも	人参 ブロッコリー	玉ねぎ もやし コーン キャベツ	パン 砂糖	油 いりごま	806 kcal 33.2
7	木	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 昆布サラダ みかん ふりかけ	鶏ひき肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 昆布	人参	玉ねぎ グリンピース 白菜 みかん	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖	油	838 kcal 27.4
8	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 リャンバンウースー(錦糸卵)	合いびき肉 豆腐 赤みそ 卵	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ エリンギ しょうが きゅうり	ごはん 砂糖 春雨 片栗粉	油 ごま油 ラー油	690 kcal 28.9
11	月	バーカーハウスパン 牛乳 豆のポタージュスープ トンカツ ゆでキャベツ 一食ソース	トンカツ ミニウインナー 白花豆	牛乳 調理用牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも	油	797 kcal 30.6
12	火	ごはん 牛乳 のっぺい汁 さんまのかぼす煮 甘酢あえ	鶏肉 厚揚げ さんま	牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	大根 白菜 こんにゃく	ごはん 里芋 砂糖 片栗粉		827 kcal 29.1
13	水	コッペパン 牛乳 みそ煮込みうどん いりこの佃煮 りんご	鶏肉 油揚げ さつま揚げ 米みそ 麦みそ	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜 りんご	パン うどん 砂糖	油 いりごま	758 kcal 34.5
14	木	ごはん 牛乳 もずくのかき玉汁 鮭の塩焼き 浦上そぼろ	卵 鶏肉 鮭 豚肉 さつま揚げ	牛乳 もずく	人参 いんげん	玉ねぎ ごぼう もやし こんにゃく	ごはん 砂糖 片栗粉	油	763 kcal 35.3
15	金	麦ごはん 牛乳 冬野菜カレー コールスローサラダ みかん	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 大根 れんこん キャベツ しょうが みかん	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖	油	851 kcal 22.7
18	月	黒砂糖パン 牛乳 ミネストローネ フライドチキン ごぼうサラダ マヨネーズ	ウインナー 鶏肉 レンズ豆	牛乳	人参 パセリ トマト缶	玉ねぎ しめじ ごぼう きゅうり	パン マカロニ 砂糖	いりごま マヨネーズ	815 kcal 31.1
19	火	ごはん 牛乳 牛肉と大根のべっこう煮 ブロッコリーのおひたし みかん	牛肉 さつま揚げ	牛乳	人参 ブロッコリー	大根 こんにゃく キャベツ みかん	ごはん 砂糖	油	785 kcal 25.1
20	水	コッペパン 牛乳 ビーフン汁 オムレツ 野菜ソテー いちごジャム	豚肉 卵 かまぼこ ミニウインナー	牛乳	人参 チンゲンサイ 小松菜 ねぎ	玉ねぎ もやし	パン ビーフン ジャム	油	769 kcal 33.7
21	木	チキンライス 牛乳 コンソメスープ ウインナー ゆかりあえ 焼きプリンタルト	鶏肉 お魚ボール ウインナー	牛乳	人参	玉ねぎ レタス コーン 白菜 きゅうり	ごはん プリンタルト	油	819 kcal 27.0
22	金	黒米ごはん 牛乳 かぼちゃの含め煮 かぶの酢の物 りんご	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳	人参 かぼちゃ いんげん	玉ねぎ こんにゃく かぶ きゅうり りんご	ごはん 黒米 砂糖	油	786 kcal 24.3

★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
冬至は、一年で最も太陽が低く、昼の長さが
短かい日です。冬至の日には、かぼちゃを食べ、
ゆず湯に入り、体を温めて風邪をひきにくくする風習があります。
昔、冷蔵庫がなかった時代、かぼちゃは長期保存がきくので大切な
ビタミン源とされていました。今年は22日が冬至にあたります。
冬至にちなみ、献立にかぼちゃの含めにを予定しています。

かぜ
風邪をひかないよう
ていじりよく
抵抗力をつけ、
ふゆやす げんき
冬休みも元気に
すごしましょう！



食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更場合があります。

★佐世保産：米・牛乳・れんこん・きゅうり・パセリ・ほうれんそう
★長崎県産：あじ・さつまいも・キャベツ・はくさい・ブロッコリー・ねぎ・かぶ・エリンギ・わかめ・みかん

★19日食育の日は、長崎県産の食材をたくさん使用した献立としています。

毎月19日は
食育の日

