

平成29年12月



学校給食献立表



佐世保市立小学校Cブロック

日 曜日	主 食	献 立 名	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		1食分 - Kcal
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	たんぱく質 g
1 金	ごはん	牛乳 五目煮 す 酢みそあえ	鶏肉 厚揚げ	MILK	いんげん	ごぼう はくさい	さとう 砂糖	あぶら 油	638 23.1
4 月	麦ごはん	牛乳 マーボー豆腐 ごま酢あえ 別配缶：しらす干し	豚肉 豆腐	MILK	いんげん	こんにゃく れんこん	さとう 砂糖	あぶら 油	630 26.5
5 火	黒砂糖パン	牛乳 カレースパゲティ 小松菜サラダ 別配缶：ツナ 棒チーズ	スライスウィンナー	MILK	こまつな 小松菜	レモン	さとう 砂糖	あぶら 油	686 26.6
6 水	ごはん	牛乳 かきたま汁 いかの天ぷら 茎わかめの炒め煮	鶏卵 豚肉	MILK	は 葉ねぎ	れんこん	さとう 砂糖	あぶら 油	695 24.4
7 木	コッペパン	牛乳 レタスのスープ チリコンカーン パナナ	鶏肉 豚肉	MILK	いんげん	だいこん えのき	さとう 砂糖	あぶら 油	608 26.9
8 金	ごはん	牛乳 中華煮 さんまの塩焼き ゆかりあえ	鶏肉 厚揚げ	MILK	あか 赤しそ	はくさい	さとう 砂糖	あぶら 油	707 28.2
11 月	ごはん	牛乳 さつま汁 いわしの梅煮 かぶの酢のもの	鶏肉 厚揚げ	MILK	は 葉ねぎ	しょうが かぶ	さとう 砂糖	あぶら 油	673 23.9
12 火	コッペパン	牛乳 親子うどん 黒糖豆 みかん	鶏肉 鶏卵	MILK	いんげん	こんにゃく だいこん	さつまいも	あぶら 油	676 30.0
13 水	ハヤシライス 麦ごはん	牛乳 りんごサラダ	牛肉	MILK	こまつな 小松菜	ごぼう しいたけ	なま 生めん	さとう 砂糖	668 20.1
14 木	パーカーハウスパン	牛乳 高野豆腐のスープ えびカツ ゆでキャベツ ソース	ミートボール 高野豆腐	MILK	ほうれん草	キャベツ	さとう 砂糖	あぶら 油	590 21.8
15 金	ごはん	牛乳 肉みそおでん 春雨の酢のもの	合いびき肉 厚揚げ	MILK	いんげん	こんにゃく だいこん	さとう 砂糖	あぶら 油	636 22.6
18 月	ごはん	牛乳 すまし汁 さばのしょうが煮 野菜炒め	豆腐	MILK	は 葉ねぎ	キャベツ	さとう 砂糖	あぶら 油	614 22.9
19 火	コッペパン	牛乳 かぶと白菜のクリーム煮 ひじきサラダ みかん	鶏肉	MILK	いんげん	きゅうり みかん	さとう 砂糖	あぶら 油	646 23.4
20 水	ごはん	牛乳 かぼちゃの含め煮 厚焼き卵 ごまあえ	鶏肉	MILK	いんげん	キャベツ もやし	さとう 砂糖	あぶら 油	650 22.4
21 木	コッペパン	牛乳 豆腐団子スープ ししゃも磯辺フリッター 塩もみ野菜	豆腐 豚肉	MILK	は 葉ねぎ	はくさい だいこん	さとう 砂糖	あぶら 油	617 24.4
22 金	カレーピラフ	牛乳 ビーンズスープ 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー 焼きプリンタルト	スライスウィンナー ハンバーグ	MILK	ブロッコリー	キャベツ	さとう 砂糖	あぶら 油	725 26.2



12月の献立について



☆12月22日の冬至にちなみ、20日に「かぼちゃの含め煮」を実施します。

☆季節の野菜や果物として、「大根」「かぶ」「白菜」「れんこん」「さつまいも」「みかん」を献立に取り入れています。

☆19日の「食育の日」には、佐世保産の「さつまいも」「パセリ」を使用した「かぶと白菜のクリーム煮」、佐世保産の「きゅうり」と県内産の「ひじき」を使用した「ひじきサラダ」、県内産の「みかん」を使用する予定です。

☆22日はクリスマスの行事食として、カレーピラフ、もみの木の形をしたハンバーグ、焼きプリンタルトを実施します！



給食で使用する食材について

佐世保産：米、牛乳、さつまいも、キャベツ、大根、パセリ、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：にんじん、はくさい、ねぎ、かぶ、生しいたけ、みかん

1月の給食は1月9日(火)からはじまります。



平均値

654

24.6

摂取基準値

640

24.0

平成29年12月



学校給食献立表



佐世保市立中学校Cブロック

日 曜日	主 食	献 立 名	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		1食分 - Kcal
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	たんぱく質 g 中
1 金	ごはん	ぎゅうにゅう ごもく に 牛乳 五目煮 す 酢みそあえ	とりにく あつあ 鶏肉 厚揚げ てんぷら 米みそ	MILK わかめ	いんげん	ごぼう はくさい こんにゃく れんこん	さとう 砂糖 あぶら 油	806 28.1	
4 月	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう どうふ 牛乳 マーボー豆腐 ず べつはいかん ごま酢あえ 別配缶：しらす干し	ぶたにく どうふ 豚肉 豆腐 あか 赤みそ	MILK しらす干し	いんげん にら	こんにゃく れんこん もやし しょうが きゅうり	さとう 砂糖 あぶら 油	796 32.8	
5 火	くろ ぎょう 黒砂糖パン	ぎゅうにゅう 牛乳 カレースパゲティ こまつな 小松菜 べつはいかん 小松菜サラダ 別配缶：ツナ 棒チーズ	スライスウィンナー ツナ	MILK チーズ	こまつな 小松菜 ピーマン	レモン しめじ キャベツ	さとう 砂糖 あぶら 油	900 33.9	
6 水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 かきたま汁 いかのてんぷら 茎わかめの炒め煮	とりにく あつあ 鶏卵 豚肉 いかのてんぷら 茎わかめ	MILK 茎わかめ	は 葉ねぎ れんこん	さとう 砂糖 あぶら 油	832 28.1		
7 木	コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳 レタスのスープ チリコンカーン パナナ	とりにく あつあ 鶏肉 豚肉 ミックスピーズ	MILK	いんげん レタス パナナ	コーン にんにく さとう 砂糖 あぶら 油	737 32.5		
8 金	ごはん	ぎゅうにゅう ちゅうか 牛乳 中華煮 さんまの塩焼き ゆかりあえ	とりにく あつあ 鶏肉 厚揚げ さんまの塩焼き	MILK	いんげん は 葉ねぎ	こんにゃく じゃがいも	さとう 砂糖 あぶら 油	890 34.4	
11 月	ごはん	ぎゅうにゅう さつまじ 牛乳 さつま汁 いわしのうめ 梅煮 かぶのすのもの 酢の物	とりにく あつあ 鶏肉 厚揚げ なまみそ いわしうめ 昆布	MILK 昆布	いんげん は 葉ねぎ	しょうが かぶ こんにゃく だいこん	さとう 砂糖 あぶら 油	848 28.8	
12 火	コッペパン	ぎゅうにゅう おやこ 牛乳 親子うどん こくよう まめ 黒糖豆 みかん	とりにく けいらん 鶏肉 鶏卵 かまぼこ 大豆	MILK	こまつな 小松菜 ごぼう しいたけ	みかん なまめんてん粉	さとう 砂糖 あぶら 油	839 37.2	
13 水	ハヤシライス むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 りんごサラダ	ぎゅうにく 牛肉	MILK	いんげん は 葉ねぎ	りんご キャベツ しめじ きゅうり グリンピース	さとう 砂糖 あぶら 油	848 24.4	
14 木	パーカーハウスパン	ぎゅうにゅう こうや どうふ 牛乳 高野豆腐のスープ えびカツ ゆでキャベツ ソース	ミートボール 高野豆腐 えびカツ	MILK	いんげん ほうれん草	コーン キャベツ	さとう 砂糖 あぶら 油	751 24.8	
15 金	ごはん	ぎゅうにゅう にく 牛乳 肉みそおでん はるさめ すのもの 春雨の酢の物	あつあ 厚揚げ 豚肉 厚揚げ てんぷら 米みそ	MILK	いんげん	きゅうり こんにゃく だいこん	さとう 砂糖 あぶら 油	803 27.6	
18 月	ごはん	ぎゅうにゅう すましじ 牛乳 すまし汁 さばのしょうがに 煮 やさい いた 野菜炒め	どうふ 豆腐 さばのしょうがに 煮	MILK	は 葉ねぎ こまつな 小松菜	キャベツ だいこん	さとう 砂糖 あぶら 油	792 28.8	
19 火	コッペパン	ぎゅうにゅう はくさい 牛乳 かぶと白菜のクリーム煮 ひじきサラダ みかん	とりにく 鶏肉 しろ 白いんげん豆	MILK ひじき	いんげん パセリ	きゅうり みかん かぶ はくさい コーン	さとう 砂糖 あぶら 油	788 28.3	
20 水	ごはん	ぎゅうにゅう かく にく 牛乳 かぼちゃの含め煮 あつあ たまご 厚焼き卵 ごまあえ	とりにく 鶏肉 あつあ たまご 厚焼き卵	MILK	いんげん かぼちゃ	キャベツ もやし こんにゃく れんこん	さとう 砂糖 あぶら 油	819 27.1	
21 木	コッペパン	ぎゅうにゅう どうふ だんご 牛乳 豆腐団子スープ ししゃも磯辺フリッター 塩もみ野菜	どうふ ぶたにく 豆腐 豚肉 ししゃも磯辺フリッター	MILK ししゃも磯辺フリッター	いんげん は 葉ねぎ	だいこん はくさい だいこん	さとう 砂糖 あぶら 油	800 30.7	
22 金	カレーピラフ	ぎゅうにゅう 牛乳 ビーンズスープ 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー 焼きプリンタルト	スライスウィンナー ハンバーグ 鶏肉 ミックスピーズ	MILK	いんげん ピーマン	ブロッコリー キャベツ	さとう 砂糖 あぶら 油	915 33.3	



12月の献立について



☆12月22日の冬至にちなみ、20日に「かぼちゃの含め煮」を実施します。

☆季節の野菜や果物として、「大根」「かぶ」「白菜」「れんこん」「さつまいも」「みかん」を献立に取り入れています。

☆19日の「食育の日」には、佐世保産の「さつまいも」「パセリ」を使用した「かぶと白菜のクリーム煮」、佐世保産の「きゅうり」と県内産の「ひじき」を使用した「ひじきサラダ」、県内産の「みかん」を使用する予定です。

☆22日はクリスマスの行事食として、カレーピラフ、もみの木の形をしたハンバーグ、焼きプリンタルトを実施します。



給食で使用する食材について

佐世保産：米、牛乳、さつまいも、キャベツ、大根、パセリ、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：にんじん、はくさい、ねぎ、かぶ、生しいたけ、みかん

平均値

823

30.1

摂取基準値

820

30.0

1月の給食は1月9日（火）からはじまります。

