

平成 29 年 12 月 学校給食予定献立表(A) 佐世保市学校給食センター

| 日付 曜日 | 献立名 | 主な働きと材料名 | | | | | | だし類 | 栄養価(小) | 栄養価(中) | |
|-----------|-------------------------------------------|----------------------------------------|---------------|------------------------|------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------|---------------------|-------------|-------------|-------------|
| | | 体をつくる基になる | | 体の調子を整える基になる | | エネルギーの基になる | | | エネルギー | エネルギー | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | たんぱく質 | たんぱく質 | |
| 1 (金) | 牛乳 麦ごはん 五目豆 春雨のピリ辛炒め りんご | 厚揚げ 大豆 豚肉 焼ちくわ うずら卵 豚肉 | 牛乳 昆布 | にんじん キノコ にら | りんご れんこん もやし | こんにやく たまねぎ きくらげ | こめ 砂糖 里芋 麦 春雨 | ごま油 | 煮干し | 800 29.4 | 853 30.3 |
| 4 (月) | 牛乳 米粉パン マロニースープ 南瓜挽肉フライ 野菜サラダ | うずら卵 豚肉 | 牛乳 | 南瓜挽肉フライ にんじん | キャベツ はくさい | たまねぎ コーン | 米粉パン マロニー 砂糖 | 油 | | 701 25.7 | 829 30.6 |
| 5 (火) | 牛乳 ごはん チキンカレー 白菜サラダ 1食豆 | 鶏肉 1食豆 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ きゅうり | はくさい りんご | こめ じゃがいも 砂糖 | 油 | | 785 22.4 | 839 23.3 |
| 6 (水) | 牛乳 ごはん かき卵汁 ししゃもフライ れんこんのきんぴら | 卵 赤かぼ 天ぷら | 牛乳 ししゃもフライ | にんじん インゲン | れんこん | たまねぎ | こめ 砂糖 でん粉 | 油 白ごま ごま油 | 煮干し だし昆布 | 725 25.9 | 779 26.8 |
| 7 (木) | 牛乳 たまごパン 千切り野菜のスープ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーのサラダ | 卵のオムレツ ベーコン(卵乳かけ) | 牛乳 | にんじん パセリ | ブロッコリー | キャベツ きゅうり | たまごパン 砂糖 | 油 | | 735 28.5 | 785 33.6 |
| 8 (金) | 牛乳 わかめごはん みそちゃんぽん コンシューマイ かぶの甘酢あえ | コンシューマイ 豚肉 赤かぼ 米みそ | 牛乳 わかめ | にんじん 葉ねぎ | かぶ もやし きゅうり | キャベツ たまねぎ きゅうり | こめ ちゃんぽん 砂糖 | 白ごま | | 794 27.2 | 848 28.1 |
| 11 (月) | 牛乳 コッパパン ビーフシチュー オムレツ コールスローサラダ | オムレツ 牛肉 | 牛乳 | にんじん トマト | たまねぎ マッシュルーム | キャベツ | コッパパン じゃがいも 砂糖 | 油 生クリーム | | 789 29.6 | 882 32.4 |
| 12 (火) | 牛乳 ごはん みそ汁 白身魚と野菜の甘酢あん みかん | ホキ 豆腐 麦みそ 薄揚げ | 牛乳 わかめ | ピーマン 赤ピーマン | みかん はくさい きくらげ | だいこん たまねぎ 黄ピーマン | こめ じゃがいも 砂糖 でん粉 | 油 | 煮干し | 749 29.1 | 803 30 |
| 13 (水) | 牛乳 カレーピラフ 白菜スープ 豆腐ハンバーグ ほうれん草のソテー | 豆腐ハンバーグ ベーコン(卵乳かけ) 鶏肉 | 牛乳 | ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン | にんじん 赤ピーマン | はくさい コーン えのきたけ | たまねぎ グリーンピース 黄ピーマン | こめ | 油 | 684 25.6 | 738 26.6 |
| 14 (木) | 牛乳 黒砂糖パン コンソメスープ ペンのミートソース スウィーティ | 合びき肉 鶏肉 | 牛乳 | にんじん トマト パセリ | スウィーティ コーン | たまねぎ マッシュルーム | 黒砂糖パン じゃがいも いんげん豆 ひよこ豆 ペンの | | | 693 28.6 | 837 33 |
| 15 (金) | 牛乳 ごはん えび団子入り豆腐の中華煮 切干大根の酢の物 1食小魚 | 豆腐 えび団子 | 牛乳 1食小魚 | にんじん | たまねぎ たけのこ 枝豆 | きゅうり しめじ 切干大根 | こめ 砂糖 でん粉 | | | 696 26.4 | 750 27.3 |
| 18 (月) | 牛乳 レーズンパン レタスのスープ 白身魚のフライ パンプキンサラダ | 白身魚フライ 卵 | 牛乳 | かぼちゃ ほうれん草 | にんじん | たまねぎ レタス | コーン きゅうり | レーズンパン でん粉 砂糖 | 油 | 658 27 | 764 30 |
| 19 (火) | 牛乳 ごはん 白玉団子汁 五目厚焼卵 ひじきの炒り煮 | 五目厚焼卵 豆腐 てんぷら かまぼこ(赤) 鶏肉 うすあげ | 牛乳 ひじき | にんじん 葉ねぎ | たまねぎ コーン | ごぼう | こめ 白玉 砂糖 | 油 | だし昆布 煮干し | 740 28.4 | 794 29.3 |
| 20 (水) | 牛乳 麦ごはん のっぺい汁 さばのみぞれ煮 野菜のおかか炒め | さばのみぞれ煮 豚肉 薄揚げ かつお削り節 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ | キャベツ だいこん こんにやく もやし | こめ 里芋 麦 でん粉 | ごま油 | 煮干し | 778 28.1 | 831 28 | |
| 21 (木) | 牛乳 コッパパン 豆乳のポタージュ カラフルサラダ 焼きプリンタルト | 鶏肉 豆乳 | 牛乳 | にんじん 赤ピーマン パセリ | キャベツ コーン 黄ピーマン | たまねぎ 枝豆 | コッパパン 砂糖 じゃがいも 米粉 さつまいも 焼きプリンタルト | 油 | | 789 27 | 882 29.8 |
| 22 (金) | 牛乳 ごはん あじのつみれ汁 かぼちゃの含め煮 味付けのり | あじつみれ 厚揚げ 鶏肉 天ぷら | 牛乳 1食味のり | かぼちゃ にんじん 小松菜 | たまねぎ しめじ | こんにやく 枝豆 | こめ 砂糖 | 油 | 煮干し だし昆布 | 719 29.8 | 773 30.7 |

| 基準値 | |
|---------|---------|
| 750kcal | 820kcal |
| 28.0g | 32.0g |

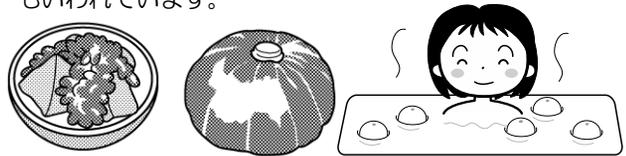
とうじ うんも
冬至に“運盛り”どうでしょう!

冬至の料理では「冬至かぼちゃ」が有名ですが、もう一つ「運盛り」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされてきました。さらに言葉の中に2つ「ん」がある7つの食べ物は、とくに運を呼び込むといわれています。

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>“運盛り” ラッキー7品目</p> | <p>にんじん</p>  | <p>れんこん</p>  | <p>なんきん (かぼちゃの別名)</p>  |
| | <p>ぎんなん</p>  | <p>きんかん</p>  | <p>かんでん</p>  |

なぜ「ん」かという、「ん」はイロハ順でも最後のひらがなの字なので、冬至を最後に日が長くなることにかけてそうです。この7つの食べ物にはカロテン、ビタミンC、食物繊維、エネルギーのもと炭水化物があり、栄養面からも理にかなっていると言えます。

今年の冬至は22日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



佐世保産の食材(予定)

米 牛乳 煮干 れんこん レタス
キャベツ

長崎県産の食材(予定)

ねぎ はくさい かぶ だいこん
しめじ みかん