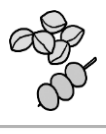
平成 29 年 12 月　学校給食予定献立表(A)　佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	栄養価（小） エネルギー たんぱく質	栄養価（中） エネルギー たんぱく質
		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				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
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	牛乳 昆布	にんじん　ｷﾇｻﾔ にら	りんご　こんにゃく れんこん　たまねぎ もやし　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　たまねぎ はくさい　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　はくさい きゅうり　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 赤ｶﾏﾎﾞｺ 天ぷら	牛乳 ししゃもフライ	にんじん　葉ねぎ ｲﾝｹﾞﾝ	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　千切り野菜のｽｰﾌﾟ 鶏肉のチーズ焼き　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ	ﾁｷﾝのｵｰﾌﾞﾝ焼 ﾍﾞｰｺﾝ(卵乳ﾅｼ)	牛乳	にんじん　ブロッコリー パセリ	キャベツ　たまねぎ きゅうり　セロリ	たまごﾊﾟﾝ 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 ｺｰﾝｼｭｰﾏｲ　かぶの甘酢あえ	ｺｰﾝｼｭｳﾏｲ 豚肉 赤ｶﾏﾎﾞｺ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん　葉ねぎ	かぶ　キャベツ もやし　たまねぎ きゅうり	こめ ﾁｬﾝﾎﾟﾝ 砂糖	白ごま		794 27.2	848 28.1
11 (月)	牛乳　ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　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　キャベツ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 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　葉ねぎ 赤ピーマン	みかん　だいこん はくさい　たまねぎ きくらげ　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　白菜ｽｰﾌﾟ 豆腐ハンバーグ　ほうれん草のｿﾃｰ	豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾍﾞｰｺﾝ(卵乳ﾅｼ) 鶏肉	牛乳	ﾎｳﾚﾝ草　にんじん ピーマン　赤ピーマン	はくさい　たまねぎ コーン　グリンピース えのきたけ　黄ピーマン	こめ	油		684 25.6	738 26.6
14 (木)	牛乳　黒砂糖パン　コンソメｽｰﾌﾟ ペンネのミートソース　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　たまねぎ ｺｰﾝ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	黒砂糖ﾊﾟﾝ じゃがいも いんげん豆　ひよこ豆 ペンネ			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　きゅうり たけのこ　しめじ 枝豆　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　ﾚﾀｽのｽｰﾌﾟ 白身魚のﾌﾗｲ　ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ	白身魚ﾌﾗｲ 卵	牛乳	かぼちゃ　にんじん ﾎｳﾚﾝ草	たまねぎ　ｺｰﾝ レタス　きゅうり	ﾚｰｽﾞﾝﾊﾟﾝ 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　ごぼう コーン	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 こんにゃく　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　ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　豆乳のﾎﾟﾀｰｼﾞｭ 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　たまねぎ コーン　枝豆 黄ピーマン	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　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　こんにゃく しめじ　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

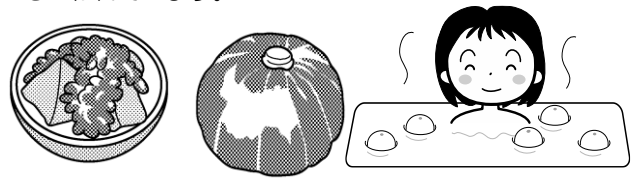
冬至(とうじ)に“運盛(うんも)り”、どうでしょう!

冬至(とうじ)の料理(りょうり)では「冬至(とうじ)かぼちゃ」が有名(ゆうめい)ですが、もう1つ「運盛(うんも)り」といって、終(お)わりに「ん」のつく食(た)べ物(もの)を食(た)べると縁起(えんぎ)がよいとされてきました。さらに言葉(ことば)の中(なか)に２つ「ん」がある7つの食(た)べ物(もの)は、とくに運(うん)を呼(よ)び込(こ)むといわれています。

“運盛(うんも)り” ラッキー7品目(ひんもく)	にんじん	れんこん	なんきん (かぼちゃの別名(べつめい))
			
ぎんなん	きんかん	かんてん	うんどん (うどんの別名(べつめい))
			

なぜ「ん」かというと、「ん」はイロハ順(じゅん)でも最後(さいご)のひらがなの字(じ)なので、冬至(とうじ)を最後(さいご)に日(ひ)が長(なが)くなることにかけたそうです。この7つの食(た)べ物(もの)にはカロテン、ビタミンC、食物繊維(しょくもつせんい)、エネルギーのもと炭水化物(たんすいかぶつ)があり、栄養面(えいようめん)からも理(り)にかなっていると言(い)えそうです。

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

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