

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

| 日付<br>曜日  | 献立名                                       | 主 な 働 き と 材 料 名                        |               |                          |                                        |                                           |                        | だし類         | 栄養価         |             |
|-----------|-------------------------------------------|----------------------------------------|---------------|--------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------|-------------|-------------|-------------|
|           |                                           | 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       |             |
|           |                                           | 1 群                                    | 2 群           | 3 群                      | 4 群                                    | 5 群                                       | 6 群                    |             | たんぱく質       |             |
| 1<br>(金)  | 牛乳 コッペパン ビーフシチュー<br>オムレツ コールスローサラダ        | オムレツ<br>牛肉                             | 牛乳            | にんじん トマト                 | たまねぎ キャベツ<br>マッシュルーム                   | コッペパン<br>じゃがいも<br>砂糖                      | 油<br>生クリーム             |             | 882<br>32.4 |             |
| 4<br>(月)  | 牛乳 カレーピラフ 白菜スープ<br>豆腐ハンバーグ ほうれん草のソテー      | 豆腐ハンバーグ<br>ベーコン(卵乳ナシ)<br>鶏肉            | 牛乳            | ほうれん草 にんじん<br>ピーマン 赤ピーマン | はくさい たまねぎ<br>コーン グリンピース<br>えのきたけ 黄ピーマン | こめ                                        | 油                      |             | 738<br>26.6 |             |
| 5<br>(火)  | 牛乳 ごはん 白玉団子汁 五目厚焼卵<br>ひじきの炒り煮             | 五目厚焼卵<br>豆腐 てんぷら<br>かまぼこ(赤)<br>鶏肉 うすあげ | 牛乳<br>ひじき     | にんじん 葉ねぎ                 | たまねぎ ごぼう<br>コーン                        | こめ<br>白玉<br>砂糖                            | 油                      | 煮干し<br>だし昆布 | 794<br>29.3 |             |
| 6<br>(水)  | 牛乳 たまごパン 千切り野菜のスープ<br>鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーのサラダ | チキンのオープン焼<br>ベーコン(卵乳ナシ)                | 牛乳            | にんじん ブロッコリー<br>パセリ       | キャベツ たまねぎ<br>きゅうり セロリ                  | たまごパン<br>砂糖                               | 油                      |             | 785<br>33.6 |             |
| 7<br>(木)  | 牛乳 ごはん みそ汁<br>白身魚と野菜の甘酢あん 1食豆             | ホキ うすあげ<br>豆腐<br>麦みそ<br>1食豆            | 牛乳<br>わかめ     | 赤ピーマン 葉ねぎ<br>ピーマン        | だいこん はくさい<br>たまねぎ きくらげ<br>黄ピーマン        | こめ<br>じゃがいも<br>砂糖<br>でん粉                  | 油                      | 煮干し         | 798<br>32   |             |
| 8<br>(金)  | 牛乳 黒砂糖パン コンソメスープ<br>ペンネのミートソース みかん        | 合びき肉<br>鶏肉                             | 牛乳            | にんじん トマト<br>パセリ          | みかん たまねぎ<br>コーン マッシュルーム                | 黒砂糖パン<br>じゃがいも<br>いんげん豆 ひよこ豆<br>ペンネ       |                        |             | 862<br>33.1 |             |
| 11<br>(月) | 牛乳 麦ごはん 五目豆 春雨のピリ辛炒め<br>りんご               | 厚揚げ<br>大豆<br>豚肉<br>焼ちくわ                | 牛乳<br>昆布      | にんじん ｷﾏﾁ<br>にら           | りんご<br>れんこん<br>もやし                     | こんにゃく<br>たまねぎ<br>きくらげ                     | こめ 砂糖<br>里芋<br>麦<br>春雨 | ごま油         | 煮干し         | 853<br>30.3 |
| 12<br>(火) | 牛乳 ごはん えび団子入り豆腐の中華煮<br>切干大根の酢の物 1食小魚      | 豆腐<br>えび団子                             | 牛乳<br>1食小魚    | にんじん                     | たまねぎ<br>たけのこ<br>枝豆                     | きゅうり<br>しめじ<br>切干大根                       | こめ<br>砂糖<br>でん粉        |             |             | 750<br>27.3 |
| 13<br>(水) | 牛乳 米粉パン マロニースープ<br>南瓜挽肉ﾌﾗｲ 野菜サラダ          | うずら卵<br>豚肉                             | 牛乳            | 南瓜挽肉ﾌﾗｲ にんじん             | キャベツ<br>はくさい                           | たまねぎ<br>コーン                               | 米粉パン<br>マロニー<br>砂糖     | 油           |             | 829<br>30.6 |
| 14<br>(木) | 牛乳 わかめごはん みそちゃんぽん<br>ｺﾝｼｭﾏｲ かぶの甘酢あえ       | ｺﾝｼｭﾏｲ<br>豚肉<br>赤かまぼこ<br>米みそ           | 牛乳<br>わかめ     | にんじん 葉ねぎ                 | かぶ<br>もやし<br>きゅうり                      | キャベツ<br>たまねぎ                              | こめ<br>ちゃんぽん<br>砂糖      | 白ごま         |             | 848<br>28.1 |
| 15<br>(金) | 牛乳 コッペパン 卵スープ ししゃもﾌﾗｲ<br>もやしのソテー          | 卵<br>鶏肉                                | 牛乳<br>ししゃもﾌﾗｲ | にんじん ピーマン<br>ほうれん草       | もやし たまねぎ<br>えのきたけ 黄ピーマン                | コッペパン<br>でん粉                              | 油                      |             | 779<br>34.6 |             |
| 18<br>(月) | 牛乳 ごはん あじのつみれ汁<br>かぼちゃの含め煮 味付けのり          | あじつみれ<br>厚揚げ<br>鶏肉<br>天ぷら              | 牛乳<br>1食味のり   | かぼちゃ にんじん<br>小松菜         | たまねぎ<br>しめじ                            | こんにゃく<br>枝豆                               | こめ<br>砂糖               | 油           | 煮干し<br>だし昆布 | 773<br>30.7 |
| 19<br>(火) | 牛乳 ごはん チキンカレー 白菜サラダ<br>ｽｳｨｰﾃﾞｨ            | 鶏肉                                     | 牛乳            | にんじん                     | ｽｳｨｰﾃﾞｨ たまねぎ<br>はくさい きゅうり<br>りんご       | こめ<br>じゃがいも<br>砂糖                         | 油                      |             | 820<br>21.2 |             |
| 20<br>(水) | 牛乳 コッペパン 豆乳のポタージュ<br>カラフルサラダ 焼きプリンタルト     | 鶏肉<br>豆乳                               | 牛乳            | にんじん 赤ピーマン<br>パセリ        | キャベツ たまねぎ<br>コーン 枝豆<br>黄ピーマン           | コッペパン 砂糖<br>じゃがいも 米粉<br>さつまいも<br>焼きプリンタルト | 油                      |             | 882<br>29.8 |             |
| 21<br>(木) | 牛乳 麦ごはん のっぺい汁<br>さばのみぞれ煮 野菜のおかか炒め         | さばのみぞれ煮<br>豚肉<br>薄揚げ<br>かつお削り節         | 牛乳            | にんじん チンゲンサイ<br>葉ねぎ       | キャベツ だいこん<br>こんにゃく もやし                 | こめ<br>里芋<br>麦<br>でん粉                      | ごま油                    | 煮干し         | 831<br>28   |             |
| 22<br>(金) | 牛乳 レーズンパン レタスのスープ<br>白身魚のﾌﾗｲﾊﾝﾎﾟﾝｷﾝｻﾗﾀﾞ   | 白身魚ﾌﾗｲ<br>卵                            | 牛乳            | かぼちゃ にんじん<br>ほうれん草       | たまねぎ<br>ﾚﾀｽ<br>きゅうり                    | レーズンパン<br>でん粉<br>砂糖                       | 油                      |             | 764<br>30   |             |
|           |                                           |                                        |               |                          |                                        |                                           |                        |             | 基準値         |             |
|           |                                           |                                        |               |                          |                                        |                                           |                        |             | 820         |             |
|           |                                           |                                        |               |                          |                                        |                                           |                        |             | 30.0        |             |

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1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。

“運盛り”  
ラッキー7品目

にんじん

れんこん

なんきん  
(かぼちゃの別名)

ぎんなん

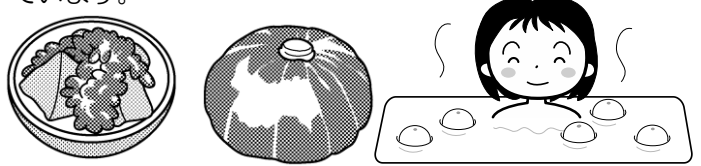
きんかん

かんてん

うんどん  
(うどんの別名)

なぜ「ん」かというと、「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