

平成30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 13歳- たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	月	コッペパン りんご さつまいものシチュー こまつなのソテー みかん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ みかん	パン さつまいも	あぶら	602 kcal 22.0
4	火	ごはん りんご マーボー豆腐 リャンバンウースー いっしょくこざかな	あいびきにく やき豆腐 あかみそ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん にら	たまねぎ しょうが エリンギ きゅうり	ごはん さとう はるさめ でんぶ	あぶら ごまあぶら ラー油	687 kcal 29.4
5	水	パーカーハウスパン りんご ピーンスープ エビカツ ゆでキャベツ ソース りんご	とりにく だいす エビカツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ りんご	パン いんげんまめ じゃがいも	あぶら	606 kcal 27.0
6	木	ごはん りんご ぎゅうにくとだいこんのべっこうに ひじきいりあつやきたまご おひたし	ぎゅうにく さつまあげ たまごやき	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん コーン もやし こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	615 kcal 23.4
7	金	むぎごはん りんご のっぺいじる さんまのうめに はくさいのあますあえ	とりにく あつあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい こんにゃく	ごはん むぎ さといも さとう でんぶ		611 kcal 22.0
10	月	くろざとうパン りんご じゃがいものウインナーに じゃこサラダ(じゃこ) ほうチーズ	ウインナー	ぎゅうにゅう しらすぼし チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり えだまめ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	608 kcal 24.3
11	火	ごはん りんご みそしる いわしのおかか きんぴらごぼう	ぶたにく いわし むぎみそ あつあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	えのき たまねぎ だいこん ごぼう	ごはん さとう	あぶら ごま	656 kcal 25.0
12	水	しょうパン りんご たまごスープ パンネのミートソース みかん	たまご あいびきにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ はくさい みかん	パン ペンネ さとう でんぶ いんげんまめ	あぶら	622 kcal 26.0
13	木	ゆかりごはん りんご かきあげうどん(かきあげ) ごますあえ	とりにく かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし やさいのかきあげ	ごはん うどん さとう	あぶら ごま	619 kcal 19.7
14	金	むぎごはん りんご ふゆやさいかレー はくさいサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	しょうが れんこん たまねぎ だいこん はくさい きゅうり りんご	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	665 kcal 18.6
17	月	パインパン りんご ポトフ きびなごフライ やさいソテー	とりにく ミートボール	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん	だいこん たまねぎ はくさい キャベツ コーン	パン じゃがいも	あぶら	606 kcal 26.8
18	火	ごはん りんご うおそうめんじる さばのみそに だいすとひじきのいりに りんご	おさかなパスタ さば だいす とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ りんご しめじ	ごはん さとう	あぶら	659 kcal 25.5
19	水	コッペパン りんご かぶのクリームに オムレツ ドレッシングサラダ みかん	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	かぶ たまねぎ きゅうり みかん	コッペパン こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	656 kcal 28.9
20	木	チキンライス りんご コンソメスープ ウインナー かおりあえ やきプリンタルト	とりにく ウインナー おさかなボール	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	ごはん やきプリンタルト	あぶら	706 kcal 23.1
21	金	むぎごはん りんご かぼちゃのふくめに さけのしおやき すみそあえ	とりにく さけ あつあげ こめみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ だいこん こんにゃく	ごはん むぎ さとう	あぶら	685 kcal 27.8

★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。



冬至は、一年で最も太陽が低く、昼の長さが短い日です。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に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、21日はかぼちゃの含め煮を予定しています。

かぜ
風邪をひかないよう
ていこうよく
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・さつまいも・キャベツ・だいこん・かぶ・ほうれんそう
- ★長崎県産：はくさい・ねぎ・にんじん・えのき・しめじ・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にしています。

毎月19日は
食育の日

平成30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 13歳 - たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	月	コッペパン 牛乳 さつまいものシチュー 小松菜のソテー みかん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ みかん	パン さつまいも	あぶら	745 kcal 26.9
4	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 リャンバンウースー 1食小魚	あいびきにく やき豆腐 あかみそ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん にら	たまねぎ しょうが エリンギ きゅうり	ごはん さとう はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら ラーゆ	868 kcal 35.7
5	水	パーカーハウスパン 牛乳 ビーンズスープ エビカツ ゆでキャベツ ソース りんご	とりにく だいず エビカツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ りんご	パン いんげんまめ じゃがいも	あぶら	753 kcal 33.2
6	木	ごはん 牛乳 牛肉と大根のべっこう煮 ひじき入り厚焼き卵 おひたし	ぎゅうにく さつまあげ たまごやき	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん コーン もやし こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	775 kcal 28.4
7	金	麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 さんまの梅煮 白菜の甘酢和え	とりにく あつあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい こんにゃく	ごはん むぎ さといも さとう でんぶん		800 kcal 28.4
10	月	黒砂糖パン 牛乳 じゃが芋のウインナー煮 じゃこサラダ(じゃこ) 棒チーズ	ウインナー	ぎゅうにゅう しらすばし チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり えだまめ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	756 kcal 29.2
11	火	ごはん 牛乳 みそ汁 いわしのおかか煮 きんぴらごぼう	ぶたにく いわし むぎみそ あつあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	えのき たまねぎ だいこん ごぼう	ごはん さとう	あぶら ごま	811 kcal 29.8
12	水	食パン 牛乳 卵スープ パンネのミートソース みかん	たまご あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ はくさい みかん	パン ペンネ さとう でんぶん いんげんまめ	あぶら	757 kcal 31.6
13	木	ゆかりごはん 牛乳 かき揚げうどん(かき揚げ) ごま酢和え	とりにく かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし やさいのかきあげ	ごはん うどん さとう	あぶら ごま	789 kcal 24.3
14	金	麦ごはん 牛乳 冬野菜カレー 白菜サラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	しょうが れんこん たまねぎ だいこん はくさい きゅうり りんご	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	839 kcal 22.4
17	月	パインパン 牛乳 ボトフ きびなごフライ 野菜ソテー	とりにく ミートボール	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん	だいこん たまねぎ はくさい キャベツ コーン	パン じゃがいも	あぶら	814 kcal 34.6
18	火	ごはん 牛乳 魚そうめん汁 さばのみそ煮 大豆とひじきの炒り煮 りんご	おさかなパスタ さば だいず とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ りんご しめじ	ごはん さとう	あぶら	825 kcal 31.1
19	水	コッペパン 牛乳 かぶのクリーム煮 オムレツ ドレッシングサラダ みかん	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	かぶ たまねぎ きゅうり みかん	コッペパン こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	810 kcal 35.2
20	木	チキンライス 牛乳 コンソメスープ ウインナー かおり和え 焼きプリンタルト	とりにく ウインナー おさかなボール	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	ごはん やきプリンタルト	あぶら	815 kcal 24.6
21	金	麦ごはん 牛乳 かぼちゃの含め煮 さけの塩焼き 酢みそ和え	とりにく さけ あつあげ こめみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ だいこん こんにゃく	ごはん むぎ さとう	あぶら	722 kcal 38.3

★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。



冬至は、一年で最も太陽が低く、昼の長さが短い日です。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に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、21日はかぼちゃの含め煮を予定しています。

かぜ
風邪をひかないよう
ていこうりよく
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場合があります。

- ★佐世保産：米・牛乳・れんこん・きゅうり・さつまいも・キャベツ・だいこん・かぶ・ほうれんそう
- ★長崎県産：はくさい・ねぎ・にんじん・えのき・しめじ・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にしています。

毎月19日は
食育の日

