

日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		たんぱく質と
			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)	小
3 月	麦入り 昆布ごはん	牛乳 かきたま汁 いかの天ぷら ゆかり和え	鶏肉 たまご かまぼこ いかの天ぷら	MILK 昆布	ほうれん草	ごぼう えのきたけ はくさい	麦 砂糖 でんぷん	あぶら 油	619 23.3
4 火	食パン	牛乳 かぶとチンゲン菜のクリーム煮 だいこんサラダ みかんりんごジャム	鶏肉 白いんげん豆	MILK	チンゲン菜	かぶ だいこん きゅうり みかん	砂糖 じゃがいも 小麦粉 ジャム	あぶら 油 マーガリン	655 22.2
5 水	ごはん	牛乳 芋のこ汁 あじの塩焼き はくさいの甘酢あえ	厚揚げ 麦みそ あじ	MILK	葉ねぎ	だいこん 板こんにゃく はくさい きゅうり	砂糖 さといも	587 25.3	
6 木	コッペパン	牛乳 太平燕(タイピーエン) 小松菜炒め バナナ	豚肉 うすらの卵 かまぼこ てんぷら	MILK	葉ねぎ 小松菜	キャベツ もやし コーン バナナ	はるさめ いりごま	あぶら 油	621 27.2
7 金	ごはん	牛乳 五目煮 さんまのみぞれ煮 かぶの酢の物	鶏肉 さんま	MILK 昆布	いんげん	板こんにゃく れんこん ごぼう 生しいたけ かぶ きゅうり	砂糖 じゃがいも	あぶら 油	634 21.8
10 月	ごはん	牛乳 けんちん汁 厚焼き卵 ひじきの炒り煮	豆腐 油揚げ 鶏肉 厚焼き卵 大豆	MILK	葉ねぎ いんげん	ごぼう	砂糖 さといも	あぶら 油	617 23.8
11 火	はちみつパン	牛乳 スパゲティナポリタン キャベツのソテー ミニゼリー	ウィンナー 豚肉	MILK	いんげん	しめじ キャベツ もやし	スパゲティ 砂糖 ぶどうゼリー	あぶら 油	646 24.1
12 水	ごはん	牛乳 牛肉と大根のべつ甲煮 酢みそあえ りんご	牛肉 厚揚げ こめ 米みそ	MILK わかめ	いんげん	板こんにゃく だいこん はくさい りんご	砂糖 さといも	あぶら 油	661 19.2
13 木	黒砂糖パン	牛乳 豆腐ときのこのスープ さばフライ フレンチサラダ	豚肉 豆腐 さば	MILK	いんげん 小松菜	えのきたけ エリンギ キャベツ コーン	砂糖 でんぷん	あぶら 油	622 27.5
14 金	冬野菜カレー (麦ごはん)	牛乳 ほうれん草と卵のソテー オレンジ	豚肉 たまご 卵そぼろ	MILK	ほうれん草	れんこん だいこん グリーンピース もやし オレンジ	砂糖 さといも	あぶら 油	674 21.9
17 月	ごはん	牛乳 みそ汁 いわしの梅煮 れんこんのきんぴら	厚揚げ 麦みそ いわし 豚肉	MILK	葉ねぎ いんげん	はくさい だいこん 生しいたけ れんこん こんにゃく	砂糖 じゃがいも	あぶら 油	648 23.5
18 火	コッペパン	牛乳 親子うどん ししゃも磯の香フライ 野菜炒め	鶏肉 たまご 油揚げ	MILK	葉ねぎ ピーマン	ごぼう エリンギ キャベツ もやし	うどん	あぶら 油	697 29.4
19 水	ごはん	牛乳 肉みそおでん ブロッコリーのおひたし りんご	豚挽肉 厚揚げ てんぷら 米みそ	MILK	いんげん	板こんにゃく だいこん カリフラワー りんご	砂糖 さといも	あぶら 油	640 23.6
20 木	パーカー ハウスパン	牛乳 ミネストローネ 煮込みハンバーグ ゆで野菜	鶏肉 ミックスビーズ ハンバーグ	MILK	赤ピーマン	セロリー えだまめ 枝豆 キャベツ	砂糖 じゃがいも でんぷん	あぶら 油	590 26.7
21 金	チキンライス	牛乳 かぼちゃスープ えびフライ(タルタルソース) ゆでブロッコリー 世知原茶マフィン	鶏肉 えびフライ	MILK	かぼちゃ ブロッコリー	コーン グリーンピース はくさい しめじ	砂糖 でんぷん	あぶら 油	693 21.9

12月の献立について

- 季節の野菜や果物として、「大根」「かぶ」「白菜」「れんこん」「ほうれん草」「さつまいも」「みかん」「りんご」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「大根」を使用した「肉みそおでん」、佐世保産の「ブロッコリー」を使用した「ブロッコリーのおひたし」を予定しています。
- 12月22日の冬至にちなみ、21日に「かぼちゃスープ」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・大根・ブロッコリー・キャベツ・かぶ・れんこん
- 長崎県産: にんじん・白菜・ねぎ・ほうれん草・えのきたけ・しめじ・生しいたけ

小学校
平均値
640
24.1
摂取基準値
650
26.8

1月の給食は、1月8日(火)からはじまります。

日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		784 - 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)	中
3 月	麦入り 昆布ごはん	牛乳 かきたま汁 いかの天ぷら ゆかり和え	鶏肉 たまご かまぼこ いかの天ぷら	MILK 昆布	ほうれん草	ごぼう えのきたけ はくさい	麦 砂糖 でんぷん	あぶら 油	785 28.7
4 火	食パン	牛乳 かぶとチンゲン菜のクリーム煮 だいこんサラダ みかんりんごジャム	鶏肉 白いんげん豆	MILK	チンゲン菜	かぶ だいこん きゅうり みかん	砂糖 じゃがいも 小麦粉 ジャム	あぶら 油 マーガリン	803 26.6
5 水	ごはん	牛乳 芋のこ汁 あじの塩焼き はくさいの甘酢あえ	厚揚げ 麦みそ あじ	MILK	葉ねぎ	だいこん 板こんにゃく はくさい きゅうり	砂糖 さといも	726 28.7	
6 木	コッペパン	牛乳 太平燕(タイピーエン) 小松菜炒め バナナ	豚肉 うすらの卵 かまぼこ てんぷら	MILK	葉ねぎ 小松菜	キャベツ もやし コーン バナナ	はるさめ いりごま	あぶら 油	768 31.9
7 金	ごはん	牛乳 五目煮 さんまのみぞれ煮 かぶの酢の物	鶏肉 さんま	MILK 昆布	いんげん	板こんにゃく れんこん ごぼう 生しいたけ かぶ きゅうり	砂糖 じゃがいも	あぶら 油	833 28.4
10 月	ごはん	牛乳 けんちん汁 厚焼き卵 ひじきの炒り煮	豆腐 油揚げ 鶏肉 厚焼き卵 大豆	MILK	葉ねぎ いんげん	ごぼう	砂糖 さといも	あぶら 油	777 28.8
11 火	はちみつパン	牛乳 スパゲティナポリタン キャベツのソテー ミニゼリー	ウィンナー 豚肉	MILK	アスパラガス	しめじ キャベツ もやし	スパゲティ 砂糖 ぶどうゼリー	あぶら 油	860 31.2
12 水	ごはん	牛乳 牛肉と大根のべつ甲煮 酢みそあえ りんご	牛肉 厚揚げ こめ 米みそ	MILK わかめ	いんげん	板こんにゃく だいこん はくさい りんご	砂糖 さといも	あぶら 油	768 23.2
13 木	黒砂糖パン	牛乳 豆腐ときのこのスープ さばフライ フレンチサラダ	豚肉 豆腐 さば	MILK	小松菜	えのきたけ エリンギ キャベツ コーン	砂糖 でんぷん	あぶら 油	785 33.2
14 金	冬野菜カレー (麦ごはん)	牛乳 ほうれん草と卵のソテー オレンジ	豚肉 卵そぼろ	MILK	ほうれん草	れんこん だいこん グリーンピース もやし オレンジ	砂糖 さといも	あぶら 油	851 26.6
17 月	ごはん	牛乳 みそ汁 いわしの梅煮 れんこんのきんぴら	厚揚げ 麦みそ いわし 豚肉	MILK	葉ねぎ いんげん	はくさい だいこん 生しいたけ れんこん こんにゃく	砂糖 じゃがいも	あぶら 油	817 28.4
18 火	コッペパン	牛乳 親子うどん ししゃも磯の香フライ 野菜炒め	鶏肉 たまご 油揚げ	MILK	葉ねぎ ピーマン	ごぼう エリンギ キャベツ もやし	うどん	あぶら 油	898 37.4
19 水	ごはん	牛乳 肉みそおでん ブロッコリーのおひたし りんご	豚挽肉 厚揚げ てんぷら 米みそ	MILK	いんげん	板こんにゃく だいこん	砂糖 さといも	あぶら 油	814 28.7
20 木	パーカー ハウスパン	牛乳 ミネストローネ 煮込みハンバーグ ゆで野菜	鶏肉 ミックスビーズ ハンバーグ	MILK	赤ピーマン	セロリー えだまめ キャベツ	砂糖 じゃがいも でんぷん	あぶら 油	782 33.8
21 金	チキンライス	牛乳 かぼちゃスープ えびフライ(タルタルソース) ゆでブロッコリー 世知原茶マフィン	鶏肉 えびフライ	MILK	かぼちゃ ブロッコリー	コーン グリーンピース はくさい しめじ	砂糖 でんぷん	あぶら 油	851 26.2

12月の献立について

○季節の野菜や果物として、「大根」「かぶ」「白菜」「れんこん」「ほうれん草」「さつまいも」「みかん」「りんご」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「大根」を使用した「肉みそおでん」、佐世保産の「ブロッコリー」を使用した「ブロッコリーのおひたし」を予定しています。

○12月22日の冬至にちなみ、21日に「かぼちゃスープ」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・大根・ブロッコリー・キャベツ・かぶ・れんこん

長崎県産: にんじん・白菜・ねぎ・ほうれん草・えのきたけ・しめじ・生しいたけ

中学校
平均値
807
29.4
供取基準値
830
34.2

1月の給食は、1月8日(火)からはじまります。