平成 30 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 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	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
3 (月)	牛乳　ごはん　のっぺい汁 さばの塩麹焼き　ごまあえ	さば 鶏肉 薄揚げ	牛乳	にんじん　こねぎ	きゅうり　もやし ごぼう　だいこん こんにゃく	こめ 里芋 でん粉 砂糖	白ごま	煮干	862 30.9
4 (火)	牛乳　ごはん　つみれ汁 大豆のいそ煮　卵焼き	厚焼玉子 タチウオボール 大豆 牛肉	牛乳 昆布	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　しめじ こんにゃく　えだまめ	こめ 里芋 砂糖	油	煮干 だし昆布	746 32.3
5 (水)	牛乳　コッペパン　かぶと白菜の豆乳のクリーム煮 魚のレモンソースあえ　キャベツのソテー	ホキ 豆乳 ベーコン 米みそ	牛乳	にんじん	キャベツ　はくさい たまねぎ　かぶ しめじ　レモン	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃがいも 米粉 でん粉　砂糖	揚げ油 油		837 35.6
6 (木)	牛乳　チキンライス とうもろこしのスープ　鮭のハーブ焼き 花野菜サラダ　青じそドレッシング	鮭 卵 鶏肉	牛乳	ブロッコリー　にんじん パセリ	たまねぎ　クリームコーン カリフラワー　コーン マッシュルーム　グリンピース	こめ でん粉	オリーブ油 油		726 35.8
7 (金)	牛乳　米粉パン　ちゃんぽん いわしの梅の香あげ　かぶの甘酢あえ	豚肉 赤かまぼこ	牛乳 いわし梅の香揚	にんじん　葉ねぎ	かぶ　キャベツ たまねぎ　もやし	米粉パン ちゃんぽん 砂糖	油		803 35.5
10 (月)	牛乳　麦ごはん　親子丼　焼きししゃも ひじきの炒り煮	卵 鶏肉 赤かまぼこ てんぷら	牛乳 子持ちししゃも ひじき	にんじん	たまねぎ　しいたけ 深ねぎ　コーン	こめ 麦 砂糖 でん粉	油	煮干	815 34.3
11 (火)	牛乳　ごはん　肉みそおでん ひょっつるの酢の物	厚揚げ 合びき肉 てんぷら 米みそ	牛乳 ひょっつる	にんじん　いんげん	だいこん　こんにゃく きゅうり	こめ 里芋 砂糖 春雨		煮干	763 26.5
12 (水)	牛乳　たまごパン ポテトとキャベツのスープ ペンネのミートソース	合びき肉 ベーコン	牛乳	トマト　にんじん	たまねぎ　キャベツ しめじ	たまごﾊﾟﾝ じゃがいも いんげんまめ・ひよこまめ ペンネ　砂糖			809 33.1
13 (木)	牛乳　麦ごはん　豆腐の中華煮 クーブイリチー　バナナ	豆腐 ミートボール 豚肉 てんぷら	牛乳 昆布	にんじん　さやいんげん	バナナ　たまねぎ しいたけ　枝豆	こめ 麦 砂糖 でん粉	ごま油		833 29.7
14 (金)	牛乳　コッペパン　ビーフシチュー 南瓜挽肉フライ　りんごサラダ	牛肉	牛乳	南瓜挽肉ﾌﾗｲ　にんじん トマト	たまねぎ　キャベツ きゅうり　りんご しめじ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃがいも 砂糖	油		899 30.7
17 (月)	牛乳　ごはん　大根のそぼろ煮 春雨のピリ辛炒め　りんご	厚揚げ 豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん	だいこん　りんご もやし　たまねぎ 枝豆　きくらげ	こめ 春雨 砂糖	ごま油		781 26.9
18 (火)	牛乳　ごはん　ポークカレー 冬野菜サラダ　みかん	豚肉	牛乳	にんじん　ブロッコリー	みかん　たまねぎ だいこん　コーン れんこん	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		865 22.8
19 (水)	牛乳　黒砂糖パン　白菜と肉団子のスープ オムレツ　フレンチサラダ　一食ケチャップ	オムレツ 肉団子	牛乳	にんじん	キャベツ　たまねぎ はくさい　きゅうり えのきたけ	黒砂糖ﾊﾟﾝ 砂糖	油		761 32
20 (木)	牛乳　ごはん　春雨汁 かぼちゃの含め煮　スウィーティ	豆腐 えびだんご 鶏肉 てんぷら	牛乳	かぼちゃ　にんじん こねぎ	たまねぎ　スウィーティ こんにゃく　えのきたけ えだまめ	こめ 春雨 砂糖	油	煮干 だし昆布	695 24.2
21 (金)	牛乳　レーズンパン　ミネストローネ ビーンズサラダ　焼きプリンタルト	ベーコン	牛乳	トマト　にんじん	たまねぎ　キャベツ しめじ　きゅうり セロリー	ﾚｰｽﾞﾝﾊﾟﾝ じゃがいも いんげんまめ・ひよこまめ 砂糖　タルト	油 オリーブ油		829 26.1

基準値

エネルギー(kcal)	820
たんぱく質(g)	30



今年も、残すところ後１か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。
空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気にすごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防対策について話し合ってみてはいかがですか？

かぜに負けない　体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。
特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンＡや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンＣが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

佐世保産の使用食材(予定)

きゃべつ　大根　パセリ　かぶ　れんこん

長崎県産の使用食材(予定)

にんじん　白菜　ねぎ　生姜　えのき　しめじ　しいたけ

スウィーティ

スウィーティは、グレープフルーツと文旦の一種のボメロを合わせて作られた果物です。酸味が少なく口当たりのよい甘さが特徴です。１２月にイスラエルから輸入される、冬季限定の果物です。**２０日の献立に出ます。**



冬至

冬至は、１年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。
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かぜの予防になると昔からいわれています。給食では**２０日に「かぼちゃの含め煮」**をいれています。

