



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)		エネルギー kcal たんぱく質 g	
			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	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	えのきたけ はくさい	ごぼう 麦 砂糖 油	でんぶん	619	785
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	さとう じゃがいも 小麦粉 ジャム マーガリン	砂糖 油	655	803
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 板こんにやく はくさい きゅうり	さとう さといも	砂糖	587	726
6木	コッペパン	牛乳 太平燕(タイピーエン) 小松菜炒め パナナ	豚肉 うずらの卵 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 パナナ	はるさめ いりごま	砂糖 油	621	768
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	板こんにやく れんこん ごぼう 生しいたけ かぶ きゅうり	さとう じゃがいも	砂糖 油	634	833
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	さとう さといも	砂糖 油	617	777
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	砂糖 油	646	860
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	板こんにやく だいこん はくさい りんご	さとう さといも	砂糖 油	661	768
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 しめじ エリンギ キャベツ コーン	さとう でんぶん	砂糖 油	622	785
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	さとう さといも	砂糖 油	674	851
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 こんにやく	さとう じゃがいも	砂糖 油	648	817
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 さとう	砂糖 油	697	898
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	板こんにやく だいこん カリフラワー りんご	さとう さといも	砂糖 油	640	814
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 ミックスビーンズ ハンバーグ	MILK	赤ピーマン	セロリー 枝豆 キャベツ	さとう じゃがいも でんぶん	砂糖 油	590	782
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	さとう 世知原茶マフィン	砂糖 油	693	851

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



1月の給食は、1月8日(火)からはじまります

小学校	中学校
平均値	
640	807
24.1	29.4
摂取基準値	
650	830
26.8	34.2