



令和元年度



12月

がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

学校給食献立予定表



させぼしりつしょうがっこう
佐世保市立Aブロック小学校

日 (曜)	献立 (南)	からだをつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		熱や力になる (黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
2 (月)	たまごパン スープパグティ ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	たまごパン スパグティ さとう	あぶら	610 kcal 26.6g	 まめ・まめせいひん
3 (火)	ごはん シーザー豆腐 かぶのすのもの りんご	ぎゅうにゅう とりにく 豆腐	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが かぶ りんご	こめ さとう かたくりこ	あぶら	627 kcal 22.2g	 しめじつ
4 (水)	むぎごはん にくじゃが おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	693 kcal 24.5g	 くだもの
5 (木)	しょくパン レタスとたまごのスープ カレーポテト スライスチーズ	ぎゅうにゅう たまご あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	レタス たまねぎ コーン	しょくパン じゃがいも かたくりこ	あぶら	651 kcal 27.6g	 やさい
6 (金)	ごはん つみれじる れんこんとレバーのごまがらめ	ぎゅうにゅう あじボール とりレバー むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん	はくさい だいこん れんこん みかん	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま	689 kcal 25.1g	 こざかな
9 (月)	コッペパン たまごいりビーンズスープ ゆでキャベツ おさかなソーセージのケチャップに	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいす おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう かたくりこ		604 kcal 27.9g	 かいそう
10 (火)	ごはん だいこんのべっこうに さばしおやき あますあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく はくさい きゅうり	こめ さとう	あぶら	670 kcal 28.6g	 にゅうせいひん
11 (水)	むぎごはん ふゆやさいかレーライス しらすいりソテー みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん れんこん コーン もやし みかん	こめ むぎ さといも	あぶら	656 kcal 20.3g	 たまご
12 (木)	くろざとうパン ラーメン りんご セルフサラダ (あおじそドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ブロッコリー	たまねぎ もやし キャベツ りんご	くろざとうパン ラーメン	ごま	592 kcal 24.2g	 さかな
13 (金)	ごはん やさいわん おさかなコロッケ いそかあえ	ぎゅうにゅう おさかなコロッケ かまぼこ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう はくさい しいたけ もやし きゅうり	こめ さとう	あぶら	595 kcal 21.6g	 にく
16 (月)	しょくパン ピーフンじる キャベツのソテー やきぎょうざ チョコだいすクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	しょくパン ピーフン	チョコクリーム あぶら	650 kcal 24.0g	 やさい
17 (火)	ごもくごはん のっぺいじる いわしのてんぷら しおもみきゅうり	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう えだまめ きゅうり だいこん こんにゃく ねぶかねぎ	こめ さとう かたくりこ さといも こむぎこ	あぶら	635 kcal 23.0g	 まめ
18 (水)	ごはん いりどうふ ごまあえ ひじきいりあつやきたまご	ぎゅうにゅう あいびきにく とうふ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	685 kcal 29.9g	 やさい
19 (木)	コッペパン かぶのクリームに ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ブロッコリー	かぶ はくさい たまねぎ きゅうり コーン みかん	コッペパン しろいんげんまめ こむぎこ さとう	マーガリン あぶら	598 kcal 23.5g	 こざかな
20 (金)	ごはん かぼちゃのそぼろに さんまゆずみそに	ぎゅうにゅう とりひきにく おとうふがんも さんま みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ あかじそ	たまねぎ ごぼう こんにゃく だいこん	こめ さとう	あぶら	702 kcal 26.1g	 かいそう
23 (月)	パインパン おやこうどん だいすといりこのあげに	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご だいす かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ	パインパン うどんめん さとう かたくりこ	あぶら ごま	667 kcal 30.8g	 くだもの
24 (火)	チキンピラフ はくさいスープ ゆでやさい にこみハンバーグ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	はくさい たまねぎ コーン グリンピース キャベツ	こめ はるさめ やきぶりんタルト さとう	あぶら	706 kcal 23.8g	 さかな
* 献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。 * 栄養価は中学年(3・4年生)の値です。 * 学校給食では「地産地消」に取り組んでいます。できる限り佐世保産・県内産の食材を使用しています。									学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質 650 kcal 26.8g

★今月の献立紹介★



○6日(金)には、鉄分補給メニューとして「れんこんとレバーのごまがらめ」を実施します。
れんこんは江上地区のれんこんを使用します。

○12月22日(日)の冬至にちなみ、20日(金)に「かぼちゃのそぼろに」を実施します。

○季節の野菜や果物として、「大根」「かぶ」「白菜」「れんこん」「みかん」などを献立に取り入れています。

○毎月19日は『食育の日』です。佐世保産の「かぶ」を使用した「かぶのクリームに」、佐世保産の「ブロッコリー」を使用した「ブロッコリーのサラダ」を計画しています。



1月の給食は1月8日(水)からはじまります。



★今月の地元の食材★

《佐世保産》

・米 ・牛乳 ・煮干し ・さつまいも
・ほうれんそう ・キャベツ ・かぶ
・ブロッコリー ・れんこん

《長崎県産》

・わかめ ・大豆 ・しいたけ
・えのきたけ ・しめじ ・エリンギ
・はくさい ・葉ねぎ ・みかん
・だいこん ・あじボール
・お魚コロッケ





令和元年度



12月

学校給食献立予定表



佐世保市立Aブロック中学校

日 (曜)	献立	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
2 (月)	卵パン スープパグティ ツナサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ コーン きゅうり	たまごパン スパグティ さとう	あぶら	818 kcal 35.0g	 まめ・まめせいひん
3 (火)	ごはん シーザー豆腐 かぶの酢の物 りんご	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが かぶ りんご	こめ さとう かたくりこ	あぶら	788 kcal 27.2g	 しゅじつ
4 (水)	麦ごはん 肉じゃが いわしの梅煮 おひたし	ぶたにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	876 kcal 29.9g	 くだもの
5 (木)	食パン レタスと卵のスープ カレーポテト スライスチーズ	たまご あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	レタス たまねぎ コーン	しょくパン じゃがいも かたくりこ	あぶら	788 kcal 32.8g	 やさしい
6 (金)	ごはん つみれ汁 みかん れんこんとレバーのごまがらめ	あじボール とりレバー むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん	はくさい だいこん れんこん みかん	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま	867 kcal 30.8g	 こざかな
9 (月)	コッペパン 卵入りビーンズスープ ゆでキャベツ お魚ソーセージのケチャップ煮	とりにく たまご だいず おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも かたくりこ さとう		793 kcal 36.5g	 かいそう
10 (火)	ごはん 大根のべっこう煮 さば塩焼き 甘酢あえ	ぎゅうにく あつあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん はくさい きゅうり	こめ さとう	あぶら	847 kcal 35.1g	 にゅうせいひん
11 (水)	麦ごはん 冬野菜カレーライス しらす入りソテー みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん もやし みかん	こめ むぎ さといも	あぶら	824 kcal 24.6g	 たまご
12 (木)	黒砂糖パン ラーメン りんご セルフサラダ(青じそドレッシング)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ りんご	くろざとうパン ラーメン	ごま	745 kcal 30.2g	 さかな
13 (金)	ごはん 野菜わん お魚コロッケ 磯香あえ	おさかなコロッケ かまぼこ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう しいたけ もやし きゅうり	こめ さとう	あぶら	772 kcal 27.3g	 にく
16 (月)	食パン ビーフン汁 キャベツのソテー 焼きぎょうざ チョコ大豆クリーム	ぶたにく かまぼこ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	しょくパン ビーフン	チョコクリーム あぶら	837 kcal 30.0g	 やさしい
17 (火)	五目ごはん のっぺい汁 いわしの天ぷら 塩もみきゅうり	あぶらあげ とりにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう えだまめ きゅうり だいこん こんにゃく ねぶかねぎ	こめ さとう かたくりこ さといも こむぎこ	あぶら	788 kcal 28.0g	 まめ
18 (水)	ごはん 炒り豆腐 ごまあえ ひじき入り厚焼き卵	あいびきにく とうふ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	863 kcal 36.7g	 やさしい
19 (木)	コッペパン かぶのクリーム煮 みかん ブロッコリーのサラダ アーモンドと小魚	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ いりこ	にんじん ブロッコリー	かぶ はくさい たまねぎ きゅうり コーン みかん	コッペパン しろいんげんまめ こむぎこ さとう	マーガリン あぶら ごま アーモンド	779 kcal 31.4g	 こざかな
20 (金)	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ゆかりあえ さんまゆずみそ煮	とりひきにく おとうふがんも さんま みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ あかじそ	たまねぎ こんにゃく だいこん	こめ さとう	あぶら	889 kcal 31.8g	 かいそう
23 (月)	パインパン 親子うどん 大豆といりこの揚げ煮	とりにく あぶらあげ たまご だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ	パインパン うどんめん さとう かたくりこ	あぶら ごま	850 kcal 38.7g	 くだもの
24 (火)	チキンピラフ 白菜スープ 煮込みハンバーグ ゆで野菜 焼きプリンタルト	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	はくさい たまねぎ コーン グリンピース キャベツ	こめ はるさめ やきぶりんタルト さとう	あぶら	856 kcal 29.4g	 さかな
* 献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。 * 学校 給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。									学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質 830 kcal 34.2g

★今月の献立紹介★



○6日(金)には、鉄分補給メニューとして「れんこんとレバーのごまがらめ」を実施します。
れんこんは江上地区のれんこんを使用します。
○12月22日(日)の冬至にちなみ、20日(金)に「かぼちゃのそぼろに」を実施します。
○季節の野菜や果物として、「大根」「かぶ」「白菜」「れんこん」「みかん」などを献立に取り入れています。
○毎月19日は『食育の日』です。佐世保産の「かぶ」を使用した「かぶのクリームに」、佐世保産の「ブロッコリー」を使用した「ブロッコリーのサラダ」を計画しています。



1月の給食は1月8日(水)からはじまります。



★今月の地元の食材★

《佐世保産》

・米 ・牛乳 ・煮干し ・さつまいも
・ほうれんそう ・キャベツ ・かぶ
・ブロッコリー ・れんこん

《長崎県産》

・わかめ ・大豆 ・しいたけ
・えのきたけ ・しめじ ・エリンギ
・はくさい ・葉ねぎ ・みかん
・だいこん ・あじボール
・お魚コロッケ

