

令和元年



12月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック小学校

日付	献立名	主 な 働 き と 材 料 名							栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 (月)	コッペパン きゅうにゅう 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 てぼうまめ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ほうれんそう	みかん たまねぎ はくさい コーン	パン ペンネ かたくりこ さとう	あぶら	629 25.3	
3 (火)	ごはん きゅうにゅう すきやき ひじきサラダ いっしょくこざかな	やきどうふ ぎゅうにく いりこ ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しらたき ふかねぎ しめじ	こめ マロニー さとう	あぶら	676 25.4	
4 (水)	はちみつパン きゅうにゅう さつまいものシチュー きびなごこまフライ ほうれんそうのソテー	とりにく	ぎゅうにゅう きびなご	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン さつまいも	あぶら いりこま	648 26.7	
5 (木)	ごはん きゅうにゅう ごもくまめ くきわかめのすのもの りんご	だいず とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう くきわかめ こんぶ	にんじん いんげん	りんご きゅうり こんにゃく こほう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	661 23.6	
6 (金)	むぎごはん きゅうにゅう みそしる さんまみそ れんこんきんぴら	さんま あつあげ むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん はくさい れんこん こんにゃく	こめ むぎ さとう	あぶら	654 24.6	
9 (月)	コッペパン きゅうにゅう チンゲンサイのスープ チリコンカーン りんご	つみれ あいびきにく ミックスピーズ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	りんご たまねぎ	パン	あぶら	588 24.4	
10 (火)	ごはん きゅうにゅう にくじゃが さけしおやき はくさいのあますあえ	ぶたにく さけ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	647 25.8	
11 (水)	くろざとうパン きゅうにゅう かきあげうどん やさいかきあげ おかかいため	とりにく かまぼこ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん しゅんぎく	たまねぎ キャベツ	もやし こほう	パン うどん	あぶら	655 23.8
12 (木)	ごはん きゅうにゅう ごじろ いわししょうがに きんぴらこほう	いわし だいず とうにゅう むぎみそ てんぷら とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	こほう だいこん	こめ さといも さとう	あぶら	659 25.4	
13 (金)	むぎごはん きゅうにゅう ぶゆやさいカレー ドレッシングサラダ みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ブロッコリー にんじん	みかん キャベツ だいこん	たまねぎ れんこん しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	691 20.1
16 (月)	レーズンパン きゅうにゅう タイピーエン(うずらのたまご) いりこのつくだに	うずらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい もやし エリンギ	パン はるさめ さとう	いりこま	600 26.8	
17 (火)	ごはん きゅうにゅう のっぺいじる さばのカレーあげ きりぼしだいこんのものにも	さば とりにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ほしだいこん	こめ さといも かたくりこ さとう	あぶら	673 27.3	
18 (水)	コッペパン きゅうにゅう ポトフ にこみハンバーグ ゆでキャベツ りんご	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	りんご たまねぎ キャベツ だいこん	パン じゃがいも さとう		631 25.2	
19 (木)	ごはん きゅうにゅう いりどうふ こんぶあえ みかん	どうふ とりにく かまぼこ てんぷら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	みかん たまねぎ きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら	657 26.0	
20 (金)	ごはん きゅうにゅう かぼちゃのふくめに たまごやき ゆかりあえ	たまごやき あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう いりこ	かぼちゃ にんじん いんげん	はくさい こんにゃく たまねぎ	こめ さとう	あぶら	675 25.2	
23 (月)	たまごパン きゅうにゅう かぶのクリームに ツナサラダ(ツナ)	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	かぶ たまねぎ だいこん きゅうり レモン	パン しらはまめ こむぎ マカロニ さとう	マーガリン あぶら	629 28.1	
24 (火)	チキンライス きゅうにゅう ニョッキいりスープ ウィンナー ブロッコリーサラダ せちばるちゃマフィン	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ	はくさい こめ ポテトニョッキ マフィン さとう	あぶら	689 21.6	

★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
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く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。
今月は、22日が冬至にあたります。冬至にち
なで、20日はかぼちゃのきめ煮を予定してい
ます。

かぜ
風邪をひかない
よう抵抗力をつけ、
冬休みも元気に過
こしましょう！



まいつき19にちは
しょくいくのひ

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：こめ・きゅうにゅう・キャベツ・れんこん・さつまいも・
パセリ・ほうれんそう・ブロッコリー・かぶ・さば
- ★長崎県産：にんじん・はくさい・だいこん・カリフラワー・えのき・
ねぎ・しめじ・わかめ・みかん

- ★17日(火)は新メニューの『さばのカレー揚げ』です。
- ★19日(木)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。
- ★20日(金)は冬至にちなんで、『かぼちゃのきめ煮』です。

学校給食
摂取基準
650
kcal
26.8g

令和元年



12月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック中学校

日付	献立名	主 な 働 き と 材 料 名							栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)			
		1群	2群	3群		4群		5群	
2 (月)	コッペパン 牛乳 卵スープ ペンネのミートソース みかん	たまご あいびきにく てぼうまめ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ほうれんそう	みかん たまねぎ はくさい コーン	パン ペンネ かたくりこ さとう	あぶら	781 31.3	
3 (火)	ごはん 牛乳 すき焼き ひじきサラダ 一食小魚	やきどうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう いりこ ひじき	にんじん	はくさい しらたき ふかねぎ	きゅうり コーン しめじ	こめ マロニー さとう	あぶら 853 30.7	
4 (水)	はちみつパン 牛乳 さつまいものシチュー きびなごごまフライ ほうれん草のソテー	とりにく	ぎゅうにゅう きびなご	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン さつまいも	あぶら いりこま 828 33.6		
5 (木)	ごはん 牛乳 五目豆 茎わかめの酢の物 りんご	だいず とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう くきわかめ こんぶ	にんじん いんげん	りんご こんにゃく こほう	こめ じゃがいも さとう	あぶら 829 28.7		
6 (金)	麦ごはん 牛乳 みそ汁 さんまみぞれ煮 れんこんきんぴら	さんま あつあげ むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん れんこん こんにゃく	こめ むぎ さとう	あぶら 825 30.0		
9 (月)	コッペパン 牛乳 チンゲン菜のスープ チリコンカーン りんご 角チーズ	つみれ あいびきにく ミックスピーズ	ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ にんじん	りんご たまねぎ	パン	あぶら 781 33.1		
10 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが 鮭塩焼き 白菜の甘酢和え	ぶたにく さけ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら 843 35.7		
11 (水)	黒砂糖パン 牛乳 かき揚げうどん 野菜かき揚げ おかか炒め	とりにく かまぼこ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん しゅんぎく	たまねぎ キャベツ	もやし こほう	パン うどん	あぶら 878 31.3	
12 (木)	ごはん 牛乳 呉汁 いわししょうが煮 きんぴらこほう	いわし だいず とうにゅう むぎみそ てんぷら とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	こほう だいこん	こめ さといも さとう	あぶら 832 31.1		
13 (金)	麦ごはん 牛乳 冬野菜カレー ドレッシングサラダ みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ブロッコリー にんじん	みかん キャベツ だいこん	たまねぎ れんこん しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら 868 24.4	
16 (月)	レーズンパン 牛乳 タイピーエン(うずらの卵) いりこの佃煮	うずらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい もやし エリンギ	パン はるさめ さとう	いりこま 772 33.9		
17 (火)	ごはん 牛乳 のっぺいじる さばのカレー揚げ 切り干し大根の煮物	さば とりにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ほしだいこん	こめ さといも かたくりこ さとう	あぶら 874 33.3		
18 (水)	コッペパン 牛乳 ポトフ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ りんご	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	りんご たまねぎ キャベツ だいこん	パン じゃがいも さとう	あぶら 804 32.2		
19 (木)	ごはん 牛乳 炒り豆腐 昆布和え みかん	とうふ とりにく かまぼこ てんぷら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	みかん たまねぎ かぶ きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら 823 32.0		
20 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃの含め煮 卵焼き ゆかり和え	たまごやき あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう いりこ	かぼちゃ にんじん いんげん	はくさい こんにゃく たまねぎ	こめ さとう	あぶら 857 32.2		
23 (月)	たまごパン 牛乳 かぶのクリーム煮 ツナサラダ(ツナ)	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	かぶ たまねぎ だいこん きゅうり レモン	パン しらはなめ こむぎ マカロニ さとう	マーガリン あぶら 801 35.3		
24 (火)	チキンライス 牛乳 ニョッキ入りスープ ブロッコリーサラダ ウインナー 世知原茶マフィン	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ	はくさい こめ ポテトニョッキ マフィン さとう	あぶら 858 26.8		

★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

とうじは、いちねん もっと
ちいさく ひく、ひる、なが
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く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。

今月は、22日が冬至にあたります。冬至にち
なで、20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
よう抵抗力をつけ、
冬休みも元気に過
こしましょう！



まいつき19にちは
しょくいくのひ

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：こめ・ぎゅうにゅう・キャベツ・れんこん・さつまいも・
パセリ・ほうれんそう・ブロッコリー・かぶ・さば
★長崎県産：にんじん・はくさい・だいこん・カリフラワー・えのき・
ねぎ・しめじ・わかめ・みかん

★17日(火)は新メニューの『さばのカレー揚げ』です。

★19日(木)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

★20日(金)は冬至にちなんで、『かぼちゃの含め煮』です。

学校給食
摂取基準
830
kcal
34.2g