令和元年 １２月 学校給食献立表

佐世保市立Cブロック小学校

日 曜日	主食	献立名	体をつくる（赤） 1群（たんぱく質）	2群（無機質）	体の調子を整える（緑） 3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	熱や力になる（黄） 5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネ - kcal たんぱく質 g 小
2 月	麦ごはん	牛乳　肉じゃが さばのしょうが煮　冬野菜のレモンあえ	豚肉 さばの生姜煮	牛乳	にんじん　いんげん ほうれん草	たまねぎ　だいこん レモン こんにゃく　コーン	米　じゃがいも 麦　砂糖	油	716 26.1
3 火	黒砂糖パン	牛乳　太平燕 ココア豆　バナナ	豚肉　かまぼこ 大豆 てんぷら　うずら卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ もやし　バナナ	パン　春雨 砂糖　片栗粉	油　ごま油 ごま　ココア	661 27.8
4 水	ごはん	牛乳　鶏ごぼう汁 ししゃもフライ　茎わかめの炒め煮	厚揚げ 鶏肉	牛乳　茎わかめ ししゃもフライ	にんじん ねぎ	だいこん　ごぼう こんにゃく　れんこん	米 砂糖	油	646 23.5
5 木	コッペパン	牛乳　かぶのクリーム煮 野菜ソテー　いちごジャム	鶏肉 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん　パセリ ほうれん草	たまねぎ　かぶ キャベツ	パン　こむぎこ　ジャム いんげん豆　じゃがいも	油 マーガリン	629 22.2
6 金	ごはん	牛乳　肉みそおでん ひじきあえ　りんご	厚揚げ　てんぷら 豚肉　米みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	だいこん　こんにゃく きゅうり　コーン　りんご	米　さといも 砂糖	油	643 20.9
9 月	ごはん	牛乳　つみれ汁 いか天ぷら　おひたし	お魚ボール　豆腐 麩みそ　いか天ぷら	牛乳	にんじん ほうれん草	白菜　だいこん えのきたけ　ごぼう	米 砂糖	油	641 25.5
10 火	コッペパン	牛乳　親子うどん じゃこ炒め　【別配缶】じゃこ　みかん	卵　鶏肉 油揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜　ねぎ	たまねぎ　コーン えのきたけ　みかん	パン うどん	油	647 27.2
11 水	ごはん	牛乳　豆腐の中華煮 ナムル　味付けのり	豆腐　豚肉	牛乳 のり	にんじん いんげん	たまねぎ　もやし きゅうり　しめじ	米　砂糖 片栗粉	油 ごま油	627 25.9
12 木	食パン	牛乳　せん切り野菜のスープ チーズポテト　りんご	ウィンナー 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ　コーン キャベツ　りんご	パン じゃがいも	油	624 23.7
13 金	麦ごはん	牛乳　冬野菜カレー コールスローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ　たまねぎ だいこん　れんこん	米　さといも 麦　砂糖	油	653 19.2
16 月	昆布ごはん	牛乳　すまし汁 さばの塩焼き　ゆかりあえ	鶏肉　さばの塩焼 豆腐　油揚げ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ　しそ	たまねぎ　きゅうり しめじ　ごぼう	米 砂糖	油	612 28.1
17 火	たまごパン	牛乳　豆とウィンナーのトマト煮 りんごサラダ	大豆　豚肉 ポークビッツ	牛乳	にんじん　トマト ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ きゅうり　りんご	パン　砂糖 じゃがいも	油	636 26.0
18 水	ごはん	牛乳　かきたま汁 れんこんとレバーのごまがらめ　みかん	レバー竜田揚げ 卵　豆腐　かまぼこ	牛乳	小松菜　いんげん にんじん	たまねぎ　れんこん みかん	米　砂糖 片栗粉	油 ごま	683 26.2
19 木	パインパン	牛乳　和風スパゲティ ブロッコリーサラダ　【別配缶】ツナ	ツナ 豚肉	牛乳	ブロッコリー　にんじん ほうれん草	たまねぎ　カリフラワー エリンギ　コーン　レモン	パン　砂糖 スパゲティ	油	689 29.9
20 金	ごはん	牛乳　かぼちゃの含め煮 さんまのみぞれ煮　かぶの酢のもの	鶏肉 さんまのみぞれ煮	牛乳 昆布	かぼちゃ　いんげん にんじん	たまねぎ　かぶ こんにゃく	米　砂糖 さといも	油	671 23.7
23 月	ごはん	牛乳　五目豆 厚焼き卵　酢みそあえ	大豆　厚揚げ　麩みそ 鶏肉　厚焼き卵	牛乳 昆布	にんじん　いんげん ほうれん草	白菜　ごぼう こんにゃく	米　砂糖 じゃがいも	油	715 27.7
24 火	チキンライス	牛乳　ＡＢＣのスープ　えびフライ タルタルソース　ブロッコリー　りんごタルト	えびフライ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん　パセリ	キャベツ　たまねぎ コーン　グリンピース	米　麦　マカロニ りんごタルト	油 タルタルソース	702 22.4
								小学校 平均値	657 25.1
								摂取基準値	650 26.8

今月の献立について

●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」「ブロッコリー」「みかん」「りんご」を献立にとりいれています。

●19日の「食育の日」には、佐世保産の「ブロッコリー」「カリフラワー」を使用して「ブロッコリーサラダ」を予定しています。

●20日は22日の冬至にちなみ「かぼちゃの含め煮」を実施します。

●**24日（火）**は「パンの日」を***「米飯の日」***に変更しています。
クリスマスの行事食を実施します　☆お楽しみに☆

●**今年の給食は12月24日（火）までです、明けは1月8日（水）からになります。**

今月の食材

佐世保産：大根・ブロッコリー・キャベツ・パセリ
かぶ・れんこん・きゅうり・カリフラワー
ほうれんそう

長崎県産：にんじん・白菜・ねぎ・えのきたけ
しめじ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

令和元年１２月　学校給食献立表

佐世保市立Cブロック中学校

日 曜日	主食	献立名	体をつくる（赤） 1群（たんぱく質）	2群（無機質）	体の調子を整える（緑） 3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	熱や力になる（黄） 5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギ－ kcal たんぱく質 g 中
2 月	麦ごはん	牛乳　肉じゃが さばのしょうが煮　冬野菜のレモンあえ	豚肉 さばの生姜煮	牛乳	にんじん　いんげん ほうれん草	たまねぎ　だいこん　レモン こんにゃく　コーン	米　じゃがいも 麦　砂糖	油	907 32.0
3 火	黒砂糖パン	牛乳　太平燕 ココア豆　バナナ	豚肉　かまぼこ　大豆 てんぷら　うずら卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ もやし　バナナ	パン　春雨 砂糖　片栗粉	油　ごま油 ごま　ココア	831 34.7
4 水	ごはん	牛乳　鶏ごぼう汁 ししゃもフライ　茎わかめの炒め煮	厚揚げ 鶏肉	牛乳　茎わかめ ししゃもフライ	にんじん ねぎ	だいこん　ごぼう こんにゃく　れんこん	米 砂糖	油	844 29.8
5 木	コッペパン	牛乳　かぶのクリーム煮 野菜ソテー　いちごジャム	鶏肉 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん　パセリ ほうれん草	たまねぎ　かぶ キャベツ	パン　こむぎこ　ジャム いんげん豆　じゃがいも	油 マーガリン	794 27.3
6 金	ごはん	牛乳　肉みそおでん ひじきあえ　りんご	厚揚げ　てんぷら 豚肉　米みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	だいこん　こんにゃく きゅうり　コーン　りんご	米　さといも 砂糖	油	811 25.5
9 月	ごはん	牛乳　つみれ汁 いか天ぷら　おひたし	お魚ボール　豆腐 麩みそ　いか天ぷら	牛乳	にんじん ほうれん草	白菜　だいこん えのきたけ　ごぼう	米 砂糖	油	808 31.2
10 火	コッペパン	牛乳　親子うどん じゃこ炒め　【別配缶】じゃこ　みかん	卵　鶏肉 油揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜　ねぎ	たまねぎ　コーン えのきたけ　みかん	パン うどん	油	796 33.1
11 水	ごはん	牛乳　豆腐の中華煮 ナムル　味付けのり	豆腐　豚肉	牛乳 のり	にんじん いんげん	たまねぎ　もやし きゅうり　しめじ	米　砂糖 片栗粉	油 ごま油	886 31.0
12 木	食パン	牛乳　せん切り野菜のスープ チーズポテト　りんご	ウィンナー 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ　コーン キャベツ　りんご	パン じゃがいも	油	763 28.7
13 金	麦ごはん	牛乳　冬野菜カレー コールスローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ　たまねぎ だいこん　れんこん	米　さといも 麦　砂糖	油	829 23.3
16 月	昆布ごはん	牛乳　すまし汁 さばの塩焼き　ゆかりあえ	鶏肉　さばの塩焼 豆腐　油揚げ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ　しそ	たまねぎ　きゅうり しめじ　ごぼう	米 砂糖	油	747 33.1
17 火	たまごパン	牛乳　豆とウィンナーのトマト煮 りんごサラダ	大豆　豚肉 ポークビッツ	牛乳	にんじん　トマト ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ きゅうり　りんご	パン　砂糖 じゃがいも	油	859 34.3
18 水	ごはん	牛乳　かきたま汁 れんこんとレバーのごまがらめ　みかん	レバー竜田揚げ 卵　豆腐　かまぼこ	牛乳	小松菜　いんげん にんじん	たまねぎ　れんこん みかん	米　砂糖 片栗粉	油 ごま	860 32.3
19 木	パインパン	牛乳　和風スパゲティ ブロッコリーサラダ　【別配缶】ツナ	ツナ 豚肉	牛乳	ブロッコリー　にんじん ほうれん草	たまねぎ　カリフラワー エリンギ　コーン　レモン	パン　砂糖 スパゲティ	油	880 37.5
20 金	ごはん	牛乳　かぼちゃの含め煮 さんまのみぞれ煮　かぶの酢のもの	鶏肉 さんまのみぞれ煮	牛乳 昆布	かぼちゃ　いんげん にんじん	たまねぎ　かぶ こんにゃく	米　砂糖 さといも	油	881 30.8
23 月	ごはん	牛乳　五目豆 厚焼き卵　酢みそあえ	大豆　厚揚げ　米みそ 鶏肉　厚焼き卵	牛乳 昆布	にんじん　いんげん ほうれん草	白菜　ごぼう こんにゃく	米　砂糖 じゃがいも	油	906 34.1
24 火	チキンライス	牛乳　ＡＢＣのスープ　えびフライ タルタルソース　ブロッコリー　りんごタルト	えびフライ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん　パセリ	キャベツ　たまねぎ コーン　グリンピース	米　麦　マカロニ りんごタルト	油 タルタルソース	884 27.2

中学校平均値
832
30.9
摂取基準値
830
34.2

今月の献立について

●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」「ブロッコリー」「みかん」「りんご」を献立にとりいれています。

●19日の「食育の日」には、佐世保産の「ブロッコリー」を使用して「ブロッコリーサラダ」を予定しています。

●20日は22日の冬至にちなみ「かぼちゃの含め煮」を実施します。

●**24日（火）**は「パンの日」を***「米飯の日」***に変更しています。
クリスマスの行事食を実施します　☆お楽しみに☆

●**今年の給食は12月24日（火）までです、年明けは1月8日（水）からになります。**

今月の食材

佐世保産：大根・ブロッコリー・キャベツ・パセリ
かぶ・れんこん・きゅうり・カリフラワー
ほうれんそう

長崎県産：にんじん・白菜・ねぎ・えのきたけ
しめじ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。