

日 (曜)	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	家庭で食べてほしい食品
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			たんぱく質	カルシウム	ビタミン		炭水化物	脂質		
1 (火)	ごはん ちくぜんに さんまのうめに	ぎゅうにゅう だいこんのすのもの	さんま とり おとうふがんも	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん ごぼう れんこん こんにやく	こめ さといも さとう	あぶら ごま	674 kcal 23.2g	 にゅうせいひん
2 (水)	ちゅうかどん (むぎごはん) こんぶあえ 【別配缶】	ぎゅうにゅう バナナ きんしたまご	ぶたにく かまぼこ さつまあげ きんしたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ ヤングコーン きゅうり もやし パナナ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	605 kcal 22.1g	 まめ
3 (木)	コッパン ラーメン キャベツのソテー	ぎゅうにゅう みかん いっしょくござかな	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし コーン キャベツ みかん	コッパン ラーメン	あぶら	674 kcal 27.5g	 きのこ
4 (金)	ごはん つみれじる とりのからあげ	ぎゅうにゅう しおもみやさい	ながさきつしまじどり タチウオボール むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん はくさい きゅうり しょうが	こめ かたくりこ	あぶら	657 kcal 31.0g	 やさい
7 (月)	パンパン じゃがいものウインナーに コールスローサラダ	ぎゅうにゅう かくチーズ	ウインナー だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パンパン じゃがいも さとう	あぶら	658 kcal 23.7g	 さかな
8 (火)	ふゆやさいカレーライス (むぎごはん) ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん れんこん もやし りんご	こめ むぎ さといも	あぶら	634 kcal 17.5g	 たまご
9 (水)	ごはん ジーチャーどうふ クープイリチー	ぎゅうにゅう やさいふりかけ	とり ぶたにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが エリンギ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	634 kcal 26.1g	 やさい
10 (木)	コッパン レタスとたまごのスープ パンネのミートソース	ぎゅうにゅう オレンジ	たまご あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ レタス コーン オレンジ	コッパン マカロニ レンスまめ さとう かたくりこ	あぶら	641 kcal 25.1g	 ござかな
11 (金)	ごはん ぶたじる いわしのてんぷら	ぎゅうにゅう だいす とひじきのいりに	ぶたにく とり むぎみそ だいす いわし あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん はねぎ	だいこん ごぼう しょうが こんにやく	こめ さといも さとう	あぶら	655 kcal 23.2g	 くだもの
14 (月)	コッパン さつまいもシチュー はくさいサラダ 【別配缶】	ぎゅうにゅう ツナ	とり ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン はくさい きゅうり	コッパン さつまいも さとう しろいんげんまめ	あぶら	684 kcal 26.3g	 にまし
15 (火)	ごはん すきやき さわらのしおやき	ぎゅうにゅう かぶのすのもの	ながさきわぎゅう さわら やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	かぶ はくさい ねぶかねぎ えのきたけ しらたき	こめ さとう	あぶら	689 kcal 29.0g	 いも
16 (水)	ごもくおこわ うおそうめんじる あつやきたまご	ぎゅうにゅう ゆかりあえ	ぶたにく あつやきたまご かまぼこ あぶらあげ とうふ おさかなパスタ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ あかじそ	たまねぎ だいこん えだまめ しいたけ	こめ もちごめ さとう	あぶら	600 kcal 25.0g	 しゅじつ
17 (木)	くろざとうパン ビーフン さばのカレーあげ	ぎゅうにゅう しおもみきゅうり	ぶたにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり もやし コーン	くろざとうパン ビーフン かたくりこ	あぶら	609 kcal 26.6g	 まめ・まめせいひん
18 (金)	ごはん だいこんのそぼろに ブロッコリーのおひたし	ぎゅうにゅう みかん	あいびきにく おさかなボール あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	だいこん しょうが キャベツ みかん こんにやく	こめ さとう かたくりこ	あぶら	631 kcal 21.2g	 かいそう
21 (月)	コッパン ほうとう だいすといりこのあげに	ぎゅうにゅう	とり さつまあげ むぎみそ あかみそ だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	かぼちゃ はねぎ	ごぼう しめじ はくさい	コッパン うどん さとう かたくりこ	あぶら	669 kcal 28.9g	 やさい
22 (火)	ごはん のっぺいじる さんまのゆずみそに	ぎゅうにゅう やさしいため みかん	さんま とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん キャベツ もやし みかん こんにやく	こめ さといも かたくりこ	あぶら	623 kcal 23.4g	 にく
23 (水)	カレーピラフ こめこととうにゅうのポタージュ オムレツ	ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ウインナー とり オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ きゅうり	こめ こめこ じゃがいも さとう しろいんげんまめ	あぶら	647 kcal 25.6g	 きのこ
24 (木)	パーカーハウスパン やさいスープ よみのきハンバーグ	ぎゅうにゅう ゆでキャベツ チョコクレープ	ハンバーグ とり	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ かぶ コーン キャベツ	パーカーハウスパン さとう クレープ	あぶら	602 kcal 24.0g	 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
650 kcal	26.8g

★今月の献立紹介★

- 季節の食材「大根」「かぶ」「白菜」「れんこん」「みかん」を献立に使用しています。
- 4日(金)に、「長崎対馬地どり」のむね肉を使った「とりのから揚げ」を作ります。
- 15日(火)に、「長崎和牛」の肩ロースを使った「すき焼き」を実施します。
- 17日(木)に、新献立「さばのカレー揚げ」が登場します。長崎県内で水揚げされた「ごまさば」を使用予定です。
- 19日は『食育の日』です。今月は、18日(金)に、地場産物を多く使用した「食育の日」の献立を実施します。佐世保市産の大根を使用した「大根のそぼろ煮」を予定しています。
- 今年の冬至は12月21日です。冬至の日には、ビタミンが豊富なかぼちゃを食べ、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。この冬至にちなみ、21日(月)に「ほうとう」を実施します。「ほうとう」は、山梨県の郷土料理で、「かぼちゃ」が入った麺料理です。



★★★今月の地元の食材★★★

《佐世保産》

米・牛乳・煮干し・ほうれん草・かぶ
だいこん・れんこん・きゅうり・レタス

《長崎県産》

わかめ・ひじき・にんじん・キャベツ
はくさい・ブロッコリー・さつまいも
えのきたけ・エリンギ・しいたけ・しめじ
みかん・長崎対馬地どり・長崎和牛
さば・いりこ・大豆



1月の給食は1月8日(金)からはじまります。

日 (曜)	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 たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			たんぱく質	カルシウム	ビタミン		炭水化物	脂質		
1 (火)	ごはん 筑前煮 さんまの梅煮	牛乳 大根の酢の物	さんま とりにく おとうふがんも	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん ごぼう れんこん こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら ごま	881 kcal 30.0g	にゅうせいひん
2 (水)	中華丼 (麦ごはん) 昆布あえ	牛乳 バナナ 【別配缶】錦糸卵	ぶたにく かまぼこ さつまあげ きんしたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい しいたけ ヤングコーン きゅうり もやし バナナ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	755 kcal 27.0g	まめ
3 (木)	コッペパン ラーメン キャベツのソテー	牛乳 みかん 一食小魚	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし コーン キャベツ みかん	コッペパン ラーメン	あぶら	837 kcal 33.4g	きのこ
4 (金)	ごはん つみれ汁 鶏の唐揚げ	牛乳 塩もみ野菜	ながさきつしまじどり タチウオボール むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん はくさい きゅうり しょうが	こめ かたくりこ	あぶら	785 kcal 34.7g	やさい
7 (月)	パンパン じゃがいものウインナー煮 コールスローサラダ	牛乳 角チーズ	ウインナー だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パンパン じゃがいも さとう	あぶら	847 kcal 29.8g	さかな
8 (火)	冬野菜カレー (麦ごはん) ほうれん草のソテー	牛乳 りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん れんこん もやし りんご	こめ むぎ さといも	あぶら	796 kcal 21.1g	たまご
9 (水)	ごはん ジーチャー豆腐 クープイリチー	牛乳 野菜ふりかけ	とりにく ぶたにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが エリンギ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	802 kcal 32.2g	やさい
10 (木)	コッペパン レタスと卵のスープ パンネのミートソース	牛乳 オレンジ	たまご あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ レタス コーン オレンジ	コッペパン マカロニ レンズまめ さとう かたくりこ	あぶら	792 kcal 30.6g	こさかな
11 (金)	ごはん 豚汁 いわしの天ぷら	牛乳 大豆とひじきの炒り煮	とりにく ぶたにく むぎみそ だいす いわし あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん はねぎ	だいこん ごぼう しょうが こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら	848 kcal 29.2g	くだもの
14 (月)	コッペパン さつまいもシチュー 白菜サラダ	牛乳 【別配缶】ツナ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン はくさい きゅうり	コッペパン さつまいも さとう しろいんげんまめ	あぶら	851 kcal 32.2g	たまご
15 (火)	ごはん すき焼き さわらの塩焼き	牛乳 かぶの酢の物	ながさきわぎゅう さわら やきとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	かぶ はくさい ねぶかねぎ えのきたけ しらたき	こめ さとう	あぶら	878 kcal 36.2g	いも
16 (水)	五目おこわ 魚そうめん汁 厚焼き卵	牛乳 ゆかりあえ	ぶたにく あつやきたまご かまぼこ あぶらあげ とうふ おさかなバスタ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ あかじそ	たまねぎ だいこん えだまめ しいたけ	こめ もちこめ さとう	あぶら	761 kcal 30.5g	しゅじつ
17 (木)	黒砂糖パン ビーフン汁 さばのカレー揚げ	牛乳 塩もみきゅうり	ぶたにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり もやし コーン	くろざとうパン ビーフン かたくりこ	あぶら	818 kcal 34.2g	まめ・まめせいひん
18 (金)	ごはん 大根のそぼろ煮 ブロッコリーのおひたし	牛乳 みかん	あいびきにく おさかなボール あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	だいこん しょうが キャベツ みかん こんにゃく	こめ さとう かたくりこ	あぶら	791 kcal 25.8g	かいそう
21 (月)	コッペパン ほうとう 大豆といりこの揚げ煮	牛乳	とりにく さつまあげ むぎみそ あかみそ だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	かぼちゃ はねぎ	ごぼう しめじ はくさい	コッペパン うどん さとう かたくりこ	あぶら	845 kcal 36.0g	やさい
22 (火)	ごはん のっぺい汁 さんまのゆず味噌煮	牛乳 野菜炒め みかん	さんま とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん キャベツ もやし みかん こんにゃく	こめ さといも かたくりこ	あぶら	776 kcal 28.2g	にく
23 (水)	カレーピラフ 米粉と豆乳のポターージュ オムレツ	牛乳 フレンチサラダ	ウインナー とりにく とうにゅう オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ きゅうり	こめ こめこ じゃがいも さとう しろいんげんまめ	あぶら	792 kcal 30.8g	きのこ
24 (木)	パーカーハウスパン 野菜スープ もみの木ハンバーグ	牛乳 ゆでキャベツ チョコクレープ	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ かぶ コーン キャベツ	パーカーハウスパン さとう クレープ	あぶら	800 kcal 31.8g	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。

* 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。

★今月の献立紹介★

○季節の食材「大根」「かぶ」「白菜」「れんこん」「みかん」を献立に使用しています。

○4日(金)に、「長崎対馬地どり」のむね肉を使った「とりのから揚げ」を作ります。

○15日(火)に、「長崎和牛」の肩ロースを使った「すき焼き」を実施します。

○17日(木)に、新献立「さばのカレー揚げ」が登場します。長崎県内で水揚げされた「ごまさば」を使用予定です。

○19日は『食育の日』です。今月は、18日(金)に、地場産物を多く使用した「食育の日」の献立を実施します。佐世保市産の大根を使用した「大根のそぼろ煮」を予定しています。

○今年の冬至は12月21日です。冬至の日には、ビタミンが豊富なかぼちゃを食べ、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。この冬至にちなみ、21日(月)に「ほうとう」を実施します。

「ほうとう」は、山梨県の郷土料理で、「かぼちゃ」が入った麺料理です。



★★★今月の地元の食材★★★

《佐世保産》

米・牛乳・煮干し・ほうれん草・かぶ
だいこん・れんこん・きゅうり・レタス

《長崎県産》

わかめ・ひじき・にんじん・キャベツ
はくさい・ブロッコリー・さつまいも
えのきたけ・エリンギ・しいたけ・しめじ
みかん・長崎対馬地どり・長崎和牛
さば・いりこ・大豆



1月の給食は1月8日(金)からはじまります。