

令和2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	
1 (火)	ごはん ぎゅうにゅう チャージャンどうふ リャンバンウースー(きんしたまご) みかん	あつあげ ぶたにく きんしたまご あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	みかん たまねぎ きゅうり しめじ しょうが	こめ はるさめ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	735 26.3
2 (水)	コッパン ぎゅうにゅう じゃがいものウインナーに こまつなサラダ ぼうチーズ	ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えだまめ コーン	じゃがいも パン さとう	あぶら	621 23.3
3 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる さばしょうがに しおもみやさい	さば あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん こんにゃく	こめ むぎ さといも でんぶん		612 24.7
4 (金)	ごはん ぎゅうにゅう すきやき くきわかめのすのもの りんご	やきどうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	はくさい りんご きゅうり しらす ぶかねぎ しめじ	こめ マロニー さとう	あぶら	661 23.5
7 (月)	はちみつパン ぎゅうにゅう 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 フロッコリー	かぶ たまねぎ たまねぎ レモン	パン こむぎ マカロニ さとう	マーガリン あぶら	619 27.3
8 (火)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる いわしおかか きんぴら みかん	いわし とうふ むぎみそ でんぶん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	みかん こぼろ だいこん たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	643 23.5
9 (水)	コッパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース りんごサラダ アーモンドいりこざかな	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう いわし	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ りんご エリンギ	パン スパゲティ さとう	あぶら アーモンド いりごま	701 26.5
10 (木)	ごはん ぎゅうにゅう やさいわん れんこんとカツオのごまがらめ	カツオ とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	れんこん たまねぎ はくさい しめじ	こめ さとう	あぶら いりごま	626 26.8
11 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくまめ あつやきたまご ゆずのかあえ	たまごやき だいず とりにく でんぶん	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい こんにゃく キャベツ こぼろ ゆず	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	683 28.2
14 (月)	くろざとうパン ぎゅうにゅう わかめうどん こもちししゃもフライ おかかいため	とりにく かまぼこ うすあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ もやし	パン うどん	あぶら	694 28.7
15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが じゃこサラダ(しらすぼし)	ぶたにく でんぶん	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり こんにゃく キャベツ	じゃがいも こめ さとう	あぶら	642 21.9
16 (水)	コッパン ぎゅうにゅう たまごスープ チリコンカーン りんご マーガリン	たまご あいひきにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	りんご たまねぎ コーン はくさい	パン でんぶん	マーガリン あぶら	647 26.0
17 (木)	ごはん ぎゅうにゅう つみれじる ぶりてりやき あますキャベツ	タチウオボール ぶり あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん えのき しょうが	こめ さとう		631 25.6
18 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいかレー はくさいサラダ みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん フロッコリー	みかん たまねぎ はくさい だいこん れんこん きゅうり コーン しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	680 18.9
21 (月)	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう パンプキンポタージュ にこみハンバーグ ゆでキャベツ	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ	パン インゲンまめ さとう	あぶら	637 28.0
22 (火)	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる さんまかんろに おひたし	さんま たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	こめ でんぶん さとう		631 26.2
23 (水)	コッパン ぎゅうにゅう コンソメスープ カレーポテト みかん	あいひきにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	みかん キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	623 24.8
24 (木)	チキンライス ぎゅうにゅう レタスのスープ ウインナー フロッコリーのサラダ やきプリンタルト	おさかなボール とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	フロッコリー にんじん トマト	たまねぎ レタス キャベツ	こめ プリンタルト はるさめ さとう	あぶら	715 23.1



冬至は、一年で最も  
太陽が低く、風の長さ  
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、21日が冬至にあたります。冬至にちなんで、21日はパンプキンポタージュを予定しています。

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  
ごしましょう！



## 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・フロッコリー・かぶ・さば

★長崎県産：にんじん・はくさい・だいこん・えのき・ねぎ・しめじ・  
わかめ・みかん

★18日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

★21日(月)は冬至にちなんで、『パンプキンポタージュ』です。

学校給食  
摂取基準

650

kcal

26.8g

令和2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	6群	
1 (火)	ごはん 牛乳 家常豆腐 リャンバンウースー(錦糸卵) みかん	あつあげ ぶたにく きんしたまご あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	みかん たまねぎ きゅうり しめじ しょうが	こめ はるさめ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	925 32.4
2 (水)	コッペパン 牛乳 じゃが芋のウインナー煮 小松菜サラダ 棒チーズ	ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えだまめ コーン	じゃがいも パン さとう	あぶら	772 28.2
3 (木)	麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 さば生姜煮 塩もみ野菜	さば あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん こんにゃく	こめ むぎ さといも でんぷん		771 30.2
4 (金)	ごはん 牛乳 すき焼き 茎わかめの酢のもの りんご	やきとうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	はくさい りんご きゅうり しらす ぶかねぎ しめじ	こめ マロニー さとう	あぶら	832 28.9
7 (月)	はちみつパン 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 フロッコリー	かぶ たまねぎ レモン	パン こむぎ マカロニ さとう	マーガリン あぶら	787 34.1
8 (火)	ごはん 牛乳 みそ汁 いわしおかか煮 きんぴら みかん	いわし とうふ むぎみそ てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	みかん こぼろ だいこん たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	803 28.5
9 (水)	コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース りんごサラダ アーモンド入り小魚	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう いわし	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ りんご エリンギ	パン スパゲティ さとう	あぶら アーモンド いりごま	875 32.1
10 (木)	ごはん 牛乳 野菜わん れんこんとカツオのごまがらめ	カツオ とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	れんこん たまねぎ はくさい しめじ	こめ さとう	あぶら いりごま	794 33.1
11 (金)	麦ごはん 牛乳 五目豆 厚焼き卵 ゆずの香あえ	たまごやき だいず とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい こんにゃく キャベツ こぼろ ゆず	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	861 34.5
14 (月)	黒砂糖パン 牛乳 わかめうどん 子持ちししゃもフライ おかか炒め	とりにく かまぼこ うすあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ もやし	パン うどん	あぶら	908 37.0
15 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが じゃこサラダ(しらす干し)	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり こんにゃく キャベツ	じゃがいも こめ さとう	あぶら	814 26.9
16 (水)	コッペパン 牛乳 たまごスープ チリコンカーン りんご マーガリン	たまご あいびきにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	りんご たまねぎ コーン はくさい	パン でんぷん	マーガリン あぶら	795 32.3
17 (木)	ごはん 牛乳 つみれ汁 ぶり照焼き 甘酢キャベツ	タチウオボール ぶり あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん えのき しょうが	こめ さとう		803 31.8
18 (金)	麦ごはん 牛乳 冬野菜カレー 白菜サラダ みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん フロッコリー	みかん たまねぎ はくさい だいこん れんこん きゅうり コーン しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	853 22.8
21 (月)	パーカーハウスパン 牛乳 パンプキンポタージュ 煮込ハンバーグ ゆでキャベツ	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ	パン インゲンまめ さとう	あぶら	872 37.5
22 (火)	ごはん 牛乳 かきたま汁 さんま甘露煮 おひたし	さんま たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	こめ でんぷん さとう		796 32.0
23 (水)	コッペパン 牛乳 コンソメスープ カレーポテト みかん	あいびきにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	みかん キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	760 30.1
24 (木)	チキンライス 牛乳 レタスのスープ ウインナー フロッコリーのサラダ 焼プリンタルト	おさかなボール とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	フロッコリー にんじん トマト	たまねぎ レタス キャベツ	こめ プリンタルト はるさめ さとう	あぶら	884 28.7



**冬至**  
冬至は、一年で最も太陽が低く、風の長さ短い日です。  
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、21日が冬至にあたります。冬至にちなんで、21日はパンプキンポタージュを予定しています。

かぜ 風邪をひかないよう抵抗力をつけ、冬休みも元気に過ごしましょう！



## 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・フロッコリー・かぶ・さば  
★長崎県産：にんじん・はくさい・だいこん・えのき・ねぎ・しめじ・わかめ・みかん  
★18日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。  
★21日(月)は冬至にちなんで、『パンプキンポタージュ』です。

学校給食  
摂取基準  
830  
kcal  
34.2g