

令和 2年 12月 学校給食献立予定表(B)

佐世保市学校給食センター



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし類	栄養価
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
1 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 大豆のいそ煮 厚焼卵	厚焼卵 トウモロコシ 大豆 牛肉	牛乳 こんぶ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ こんにゃく 枝豆	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	733 36
2 (水)	牛乳 はちみつパン 卵入りチンゲン菜のスープ メンチカツ 大根サラダ	卵 メンチカツ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり たまねぎ エリンギ	ハチミツパン でん粉 砂糖	油		812 30.9
3 (木)	牛乳 ごはん 肉じゃが クーブイリチー りんご	厚揚げ 牛肉 豚肉 天ぷら	牛乳 こんぶ	にんじん	りんご たまねぎ こんにゃく 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		805 28.3
4 (金)	牛乳 パーカーハウスパン 白菜スープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 スライスチーズ	にんじん パセリ	はくさい キャベツ たまねぎ	パーカーハウスパン マロニー 砂糖			782 33.9
7 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 ブリの照り焼き れんこんのきんぴら	ブリ 厚揚げ 豚肉 天ぷら 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん インゲン	れんこん たまねぎ こんにゃく ごぼう しょうが	こめ 里芋 砂糖	ごま油	煮干	904 37.5
8 (火)	牛乳 ごはん チキンカレー コールスローサラダ ミックスナッツ	鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも 砂糖 そらまめ ひよこ豆	油 アーモンド		861 22.1
9 (水)	牛乳 レーズンパン ポテトとキャベツのスープ 鶏肉のチーズ焼き フレンチサラダ	鶏肉のチーズ焼き 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 赤ピーマン パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり	レーズンパン じゃがいも 砂糖	油		777 34.2
10 (木)	牛乳 麦ごはん 親子丼 かぶの甘酢あえ 焼きししやも	卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳 ししやも	にんじん	たまねぎ かぶ 生しいたけ 深ねぎ	こめ 麦 砂糖 でん粉	白ごま	煮干	768 30.5
11 (金)	牛乳 コッペパン 白菜とかぶの豆乳クリーム煮 魚のレモンソース もやしのソテー	タラ 豆乳 鶏肉 米みそ	牛乳	にんじん 赤ピーマン	はくさい たまねぎ かぶ もやし 枝豆 しめじ レモン	コッペパン 米粉 でん粉 砂糖	油		809 37.8
14 (月)	牛乳 ごはん 肉みそおでん いそ香あえ オレンジ	厚揚げ うずら卵 合びき肉 米みそ	牛乳 のり	にんじん インゲン	だいこん もやし こんにゃく キャベツ	こめ 里芋 砂糖		煮干	809 29.4
15 (火)	牛乳 ごはん のっぺい汁 さばのみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物	さば味噌煮 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく	こめ 里芋 でん粉 砂糖		煮干 だし昆布	761 27.9
16 (水)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん きびなごの天ぷら にんにくの芽の炒め物	豚肉 かまぼこ	牛乳 きびなご天ぷら	ニンニクの芽 にんじん 葉ねぎ ピーマン	キャベツ たけのこ たまねぎ もやし	コッペパン ちゃんぽんめん 砂糖 でん粉	油		711 30.9
17 (木)	牛乳 ごはん 大根と厚揚げの含め煮 春雨のピリ辛炒め みかん	厚揚げ 鶏肉 天ぷら	牛乳	にんじん キヌサヤ	みかん だいこん こんにゃく もやし たまねぎ きくらげ	こめ 春雨 砂糖	ごま油		790 25.5
18 (金)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ プレーンオムレツ ドレッシングサラダ	オムレツ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも いんげん豆 ひよこ豆 砂糖	油		854 35.3
21 (月)	牛乳 ごはん 春雨汁 かぼちゃの含め煮 スウィーティ	豆腐 かまぼこ 鶏肉 天ぷら	牛乳	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	スウィーティ たまねぎ こんにゃく えのきたけ 枝豆	こめ 春雨 砂糖	油	煮干 だし昆布	708 26
22 (火)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 小松菜の炒め物 ミニピーチゼリー	豆腐 つくね	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ 枝豆 しめじ	こめ ピーチゼリー 砂糖 でん粉	ごま油 油		775 26.8
23 (水)	牛乳 米粉パン 千切り野菜のスープ ペンネのミートソース 焼きプリンタルト	合びき肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ	米粉パン 焼きプリンタルト いんげん豆 ひよこ豆 ペンネ 砂糖			834 32.7
24 (木)	牛乳 チキンライス とうもろこしのスープ エビカツ 花野菜サラダ 1食ゆずドレッシング	エビカツ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ クリームコーン カリフラワー コーン マッシュルーム グリンピース	こめ	油		758 31.1

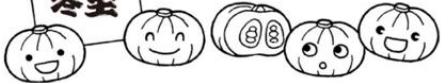
12月の献立について
佐世保産の食材（予定）

米 牛乳 煮干し キャベツ パセリ
ブロッコリー かぶ

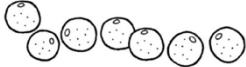
長崎県産の食材（予定）

白菜 えのきたけ しめじ しいたけ
葉ねぎ カリフラワー みかん プリ

冬至



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。
この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる
風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜを
ひきにくくなる、中風（脳卒中などによる半身不随や
手足のまひなど）にならないという言い伝えがあるか
らです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のき
くかぼちゃはビタミン源として貴重な
野菜だったと思われます。



○ 季節の食べ物として「大根」「白菜」「かぶ」「ブロッコリー」「カリ
フラワー」「みかん」などを取り入れたメニューを予定しています。
○ 7日（月）は長崎県産の「ブリ」を使った「ブリの照り焼き」です。
○ 21日（月）は冬至にちなみ、「かぼちゃの含め煮」です。

抵抗力を
高めるために



体の抵抗力を高めるためには、栄養
バランスのよい食事・十分な睡眠・適
度な運動が大切です。

毎日の基本的な生活が、かぜを予防
する第一歩になります。不規則な生活
をしている人は、見直してみましょう。

かぜをひいて
しまったら

安静にして休むことが大切です。
熱があつて体力が消耗している時の
食事は、水分をしっかりとって、消
化のよいおかゆややわらかく煮たう
どんなどがよいでしょう。

また、刺激物や油の多い料理はさ
けて、のどごしのよいスープ類やゼ
リー類などがおすすめです。



基準値
830
34.2
平均
792
30.9