

令和3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 (水)	パインパン ぎゅうにゅう じゃがいものウィンナーに ほうれんそうのソテー ほうチーズ	ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えだまめ コーン しめじ	じゃがいも パン さとう	あぶら	636 22.9
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう チャーシュー豆腐 リャンバンウースー(きんしたまご)	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 にら	たまねぎ きゅうり 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	711 29.3
3 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる さかなのレモンソースあえ しおもみやさい	しいら とうふ 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 レモン	こめ むぎ さとう でんぷん さとう	あぶら	639 29.4
6 (月)	コッパン ぎゅうにゅう はくさいのクリームに だいこんサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい だいこん たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも こむぎこ さとう	マーガリン あぶら	627 22.6
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう みそじる いわしおかかに きんぴら	いわし とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	ごぼう だいこん たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	594 21.8
8 (水)	こめこパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース ドレッシングサラダ りんご	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり しめじ	パン スパゲティ さとう	あぶら	673 24.7
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる れんこんとかつおのあげに みかん	かつお たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	みかん れんこん たまねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら	642 24.3
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう すきやき かぶのこんぶあえ いっしょくこざかな	とうふ ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい かぶ こんにゃく ねぎ えのきたけ	こめ マロニー さとう	あぶら	655 25.5
13 (月)	くろざとうパン ぎゅうにゅう わかめうどん きびなごてんぷら ゆかりあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ	パン うどん	あぶら	651 27.1
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さといものふくめに あつやきたまご ゆずのかあえ	あつやきたまご がんもどき さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	はくさい こんにゃく ゆず	こめ さといも さとう	あぶら	698 25.2
15 (水)	コッパン ぎゅうにゅう コンソメスープ チリコンカーン パナナ	あいひきにく だいず いんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	バナナ キャベツ たまねぎ	パン	あぶら	625 25.7
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とうもろこしのスープ ホイコーロー	ぶたにく とりにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	キャベツ たまねぎ クリームコーン しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら	615 24.3
17 (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 ブロッコリー	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 さとう	あぶら	661 18.6
20 (月)	コッパン ぎゅうにゅう ワントンスープ さばのカレーあげ しおもみきゅうり	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ キャベツ	パン ワントン でんぷん	あぶら	632 29.1
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とうふのそぼろどん やさしいため りんご	とうふ たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	りんご たまねぎ キャベツ もやし コーン	こめ さとう でんぷん	あぶら	643 25.8
22 (水)	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう パンプキンポターージュ 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 にんじん	たまねぎ キャベツ	パン さとう	あぶら	618 26.4
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ごもくまめ きりぼしだいこんのすのもの みかん	だいず とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	みかん こんにゃく ごぼう きゅうり きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	いりごま あぶら	685 23.8
24 (金)	チキンライス ぎゅうにゅう レタスのスープ ウィンナー ブロッコリーサラダ やきプリンタルト	おさかなボール 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	たまねぎ レタス キャベツ	こめ プリンタルト さとう	あぶら	704 23.1

★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、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、22日が冬至にあたります。冬至にち
なで、22日はパンプキンポターージュを予定し
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・きゅうり・だいこん・かぶ・
ほうれんそう・パセリ・れんこん・レタス

★長崎県産：さば・大豆・わかめ・にんじん・キャベツ・ねぎ・白菜・
しょうが・ブロッコリー・しめじ・えのきたけ・
きりぼしだいこん・みかん・ゆず

★17日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

★22日(水)は冬至にちなんで、『パンプキンポターージュ』です。

学校給食
摂取基準
650
kcal
26.8g

令和3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 (水)	パンパン 牛乳 じゃが芋のウィンナー煮 ほうれん草のソテー 棒チーズ	ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えだまめ コーン	じゃがいも パン さとう	あぶら	802 27.9	
2 (木)	ごはん 牛乳 家常豆腐 リャンバンウースー(錦糸卵)	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 にら	たまねぎ 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	904 36.4	
3 (金)	麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 魚のレモンソースあえ 塩もみ野菜	しいら とうふ 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 レモン	こめ むぎ さとう でんぷん さとう	あぶら	811 36.6	
6 (月)	コッペパン 牛乳 白菜のクリーム煮 大根サラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい だいこん たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも こむぎ さとう	マーガリン あぶら	777 27.4	
7 (火)	ごはん 牛乳 みそ汁 いわしおかか煮 きんぴら	いわし とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	749 26.3	
8 (水)	米粉パン 牛乳 スパゲティミートソース ドレッシングサラダ りんご	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	りんご きゅうり	パン スパゲティ さとう	あぶら	851 30.9
9 (木)	ごはん 牛乳 かきたま汁 れんこんとかつおの揚げ煮 みかん	かつお たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	みかん たまねぎ	れんこん	こめ さとう でんぷん	あぶら	804 29.8
10 (金)	ごはん 牛乳 すき焼き かぶの昆布あえ 一食小魚	とうふ ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい かぶ こんにゃく ねぎ えのきたけ	こめ マロニー さとう	あぶら	826 30.9	
13 (月)	黒砂糖パン 牛乳 わかめうどん きびなご天ぷら ゆかりあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ	パン うどん	あぶら	832 34.0	
14 (火)	ごはん 牛乳 さといもの含め煮 厚焼き卵 ゆずの香あえ	あつやきたまご がんもどき さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ほうれんそう はくさい こんにゃく ゆず	こめ さといも さとう	あぶら	879 30.6	
15 (水)	コッペパン 牛乳 コンソメスープ チリコンカーン パナナ	あひびにく だいず いんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	バナナ キャベツ たまねぎ	パン	あぶら	761 31.3	
16 (木)	ごはん 牛乳 とうもろこしのスープ ホイコーロー	ぶたにく とりにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	キャベツ クリームコーン しょうが	たまねぎ コーン	こめ さとう でんぷん	あぶら	779 30.0
17 (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 はくさい だいこん れんこん コーン	たまねぎ だいこん きゅうり しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	829 22.3
20 (月)	コッペパン 牛乳 ワントンスープ さばのカレー揚げ 塩もみきゅうり	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ	たまねぎ	パン ワントン でんぷん	あぶら	792 35.8
21 (火)	ごはん 牛乳 豆腐のそぼろ丼 野菜炒め りんご	とうふ たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	りんご キャベツ コーン	たまねぎ もやし	こめ さとう でんぷん	あぶら	809 31.9
22 (水)	パーカーハウスパン 牛乳 パンプキンポターージュ 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 にんじん	たまねぎ キャベツ	パン さとう	あぶら	847 35.5	
23 (木)	ごはん 牛乳 五目豆 切り干し大根の酢の物 みかん	だいず とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	みかん ごぼう きゅうり きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	いりごま あぶら	859 29.2	
24 (金)	チキンライス 牛乳 レタスのスープ ウィンナー フロッコリーサラダ 焼きプリンタルト	おさかなボール とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	フロッコリー にんじん	たまねぎ レタス キャベツ	こめ プリンタルト さとう	あぶら	825 26.9	

★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。

学校給食
摂取基準
830
kcal
34.2g



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。

今日は、22日が冬至にあたります。冬至にちなんで、22日はパンプキンポター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・きゅうり・だいこん・かぶ・

ほうれんそう・パセリ・れんこん・レタス

★長崎県産：さば・大豆・わかめ・にんじん・キャベツ・ねぎ・白菜・

しょうが・フロッコリー・しめじ・えのきたけ・

きりぼしだいこん・みかん・ゆず

★17日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

★22日(水)は冬至にちなんで、『パンプキンポターージュ』です。