

令和3年



12月 学校給食予定献立表

佐世保市立大野小学校

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 ぼうチーズ	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	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 チャーシューとうふ リャンパンウースー(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 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	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 さといも でんぶん さとう	あぶら	639 29.4
6 (月)	コッペパン 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 みそしる 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 でんぶん	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	ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	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)	コッペパン 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	パナナ 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 でんぶん	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)	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ 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 ワンタン でんぶん	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 でんぶん	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、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。

今月は、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ジュを予定しています。

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

学校給食 摂取基準

650
kcal

26.8g

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、『パンプキンポタージュ』です。