



日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 (木)	ぎゅうにゅう ごはん とうふだんごじる いわしのしょうがに かおりあえ	とりにく とうふ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ	たまねぎ はくさい しょうが キャベツ	こめ しらたまこ	608 23.4	
2 (金)	ぎゅうにゅう ごはん にくみそおでん おひたし みかん	あいびきにく あつあげ こめみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにやく だいこん もやし みかん	こめ さといも さとう	あぶら 618 24.6	
5 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン たまごのスープ チリコンカーン ミニゼリー(りんご)	たまご とりにく あいびきにく しろいんげんまめ ひよこまめ うすらまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん トマト	たまねぎ コーン	コッペパン かたくりこ ゼリー	あぶら 592 30.5	
6 (火)	ぎゅうにゅう ゆかりごはん(すくなめ) かきあげうどん(かきあげ) ごますあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	たまねぎ はくさい きゅうり	こめ うどん かきあげ さとう	あぶら ごま 634 20.4	
7 (水)	ぎゅうにゅう くらざとうパン ポトフ オムレツ ほうれんそうのソテー バナナ	ウインナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ エリンギ バナナ	くらざとうパン じゃがいも	あぶら 586 24.3	
8 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ごじる ぶりのてりやき かぶのゆずのかあえ	だいたす あつあげ とうにゅう むぎみそ ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい かぶ ゆず	こめ さといも	587 25.4	
9 (金)	ぎゅうにゅう ふゆやさいかレー(むぎごはん) ひじきサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ れんこん だいこん きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら 611 19.5	
12 (月)	ぎゅうにゅう はちみつパン ラーメン ちゅうかあえ いっしょくごさかな	ぶたにく	ぎゅうにゅう ごさかな	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし コーン きゅうり セロリ	はちみつパン ちゅかめん さとう	ごまあぶら 599 26.9	
13 (火)	ぎゅうにゅう ごはん のっぺいじる さばのカレーあげ しおもみやさい	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにやく だいこん キャベツ	こめ さといも かたくりこ	あぶら 600 25.0	
14 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン マカロニのクリームに フレンチサラダ みかん	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ みかん	コッペパン マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン 640 25.1	
15 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん いりとうふ くきわかめのすのもの(きんしたまご)	あいびきにく とうふ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら 596 27.7	
16 (金)	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが さわらのしおやき もやしのいためもの	ぎゅうにく さわら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ こんにやく もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら 629 25.5	
19 (月)	ぎゅうにゅう こめごパン ポテトとキャベツのスープ にこみハンバーグ ゆでブロッコリー かたぬきチーズ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	こめごパン じゃがいも さとう	576 30.7	
20 (火)	ぎゅうにゅう ごはん やさいわん さんまのかぼすレモンに しおこんぶあえ りんご	とりにく とうふ かまぼこ さんま	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ かぼす レモン だいこん きゅうり りんご	こめ	612 24.3	
21 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン パンキンポタージュ コールスローサラダ みかん	ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ キャベツ コーン みかん	コッペパン さとう	あぶら 632 24.0	
22 (木)	ぎゅうにゅう チキンライス ABCスープ きびなごカリカリフライ しおもみきゅうり ガトーショコラ	とりにく	ぎゅうにゅう きびなご	トマト にんじん パセリ	たまねぎ コーン はくさい きゅうり	こめ マカロニ ガトーショコラ	あぶら 645 23.3	

*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

*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	650
摂取基準	26.8

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心掛けて、かせ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

①早寝しよう

②早起きしよう

③朝ごはんを食べよう

④手洗いをしよう

⑤うがいをしよう

⑥暴飲暴食はやめよう

【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。

★佐世保市産：こめ・ぎゅうにゅう・煮干し・きゅうり・だいこん・かぶ・ほうれんそう・パセリ・れんこん

★長崎県産：さば・ぶり・大豆・きわかめ・にんじん・キャベツ・ねぎ・白菜・しょうが・麦・ひじき・エリンギ・ブロッコリー・しめじ・みかん

★19日(月)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

★21日(水)は22日の冬至にちなんで、『パンキンポタージュ』を実施します。

冬至について

冬至は1年中最も昼間も最も短く、夜も最も長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 (木)	牛乳 ごはん 豆腐団子汁 いわしの生姜煮 かおりあえ	とりにく とうふ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ	たまねぎ はくさい しょうが キャベツ	こめ しらたまこ		768 28.5
2 (金)	牛乳 ごはん 肉みそおでん おひたし みかん	あいびきにく あつあげ こめみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにやく だいこん もやし みかん	こめ さといも さとう	あぶら	775 30.1
5 (月)	牛乳 コッペパン 卵のスープ チリコンカーン ミニゼリー (りんご・アセロラ)	たまご とりにく あいびきにく しろいんげんまめ ひよこまめ うずらまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん トマト	たまねぎ コーン	コッペパン かたくりこ ゼリー	あぶら	745 37.6
6 (火)	牛乳 ゆかりごはん (少な目) かき揚げうどん (かき揚げ) ごま酢あえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	たまねぎ はくさい きゅうり	こめ うどん かきあげ さとう	あぶら ごま	850 25.2
7 (水)	牛乳 黒砂糖パン ポトフ オムレツ ほうれん草のソテー バナナ	ウインナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ エリンギ バナナ	くろざとうパン じゃがいも	あぶら	727 29.6
8 (木)	牛乳 ごはん 呉汁 ぶりの照り焼き かぶのゆずの香あえ	だいた あつあげ とうにゅう むぎみそ ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい かぶ ゆず	こめ さといも		749 31.6
9 (金)	牛乳 冬野菜カレー (麦ごはん) ひじきサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ れんこん だいこん きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	777 23.7
12 (月)	牛乳 はちみつパン ラーメン 中華あえ 一食小魚	ぶたにく	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし コーン きゅうり セロリ	はちみつパン ちゆかめん さとう	ごまあぶら	759 32.7
13 (火)	牛乳 ごはん のっぺい汁 さばのカレー揚げ 塩もみ野菜	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにやく だいこん キャベツ	こめ さといも かたくりこ	あぶら	759 30.4
14 (水)	牛乳 コッペパン マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ みかん	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ みかん	コッペパン マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	784 30.5
15 (木)	牛乳 麦ごはん 炒り豆腐 荳わかめの酢の物 (錦糸卵)	あいびきにく とうふ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう くわわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	758 34.3
16 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが さわらの塩焼き もやしの炒め物	ぎゅうにく さわら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ こんにやく もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	802 31.7
19 (月)	牛乳 米粉パン ポテトとキャベツのスープ 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー 型抜きチーズ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	こめこパン じゃがいも さとう		782 40.5
20 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん さんまのかぼすレモン煮 塩こんぶあえ りんご	とりにく とうふ かまぼこ さんま	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ かぼす レモン だいこん きゅうり りんご	こめ		765 29.6
21 (水)	牛乳 コッペパン パンキンポタージュ コールスローサラダ みかん	ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ キャベツ コーン みかん	コッペパン さとう	あぶら	775 29.2
22 (木)	牛乳 チキンライス ABCスープ きびなごカリカリフライ 塩もみきゅうり ガトーショコラ	とりにく	ぎゅうにゅう きびなご	トマト にんじん パセリ	たまねぎ コーン はくさい きゅうり	こめ マカロニ ガトーショコラ	あぶら	776 28.1

*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

*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	830
摂取基準	34.2

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かせ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

①早寝しよう 	②早起きしよう 	③朝ごはんを食べよう
④手洗いをしよう 	⑤うがいをしよう 	⑥暴飲暴食はやめよう

【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。

★佐世保市産：こめ・ぎゅうにゅう・煮干し・きゅうり・だいこん・かぶ・ほうれんそう・パセリ・れんこん

★長崎県産：さば・ぶり・大豆・荳わかめ・にんじん・キャベツ・ねぎ・白菜・しょうが・麦・ひじき・エリンギ・ブロッコリー・しめじ・みかん

★19日(月)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

★21日(水)は22日の冬至にちなんで、『パンキンポタージュ』を実施します。

冬至について

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。