



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 (金)	ぎゅうにゅう ごはん にくみそおでん あじのしおやき おひたし あおりんご	とりひきにく あつあげ さつまあげ こめみそ あじ	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 りんご	こめ さといも さとう	あぶら	647 28.7
4 (月)	ぎゅうにゅう パインパン かぶのクリームに ツナいりソテー 1しょくこざかな	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん こまつな	かぶ たまねぎ グリーンピース もやし	パインパン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	587 27.9
5 (火)	ぎゅうにゅう とうふのそぼろどん (むぎごはん) だいこんのすのもの パナナ	とうふ あいびきにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり パナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	627 28.8
6 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン ミネストローネ カレーポテト みかん	ウインナー レンズまめ あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ みかん	コッペパン こめこマカロニ じゃがいも	あぶら	614 25.6
7 (木)	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 ほうれんそう あかじそ	たまねぎ キャベツ	こめ かきあげ うどん さとう	あぶら ごま	643 21.2
8 (金)	ぎゅうにゅう ごはん のっぺいじる さんまのかんろに かおりあえ	とりにく あつあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ	こんにやく だいこん はくさい	こめ さといも かたくりこ	あぶら	588 24.6
11 (月)	ぎゅうにゅう はちみつパン ラーメン ちゅうかあえ オレンジ	やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし コーン きくらげ きゅうり セロリ オレンジ	はちみつパン ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	590 23.5
12 (火)	ぎゅうにゅう ごはん やさいわん さばのカレーあげ もやしのいたためもの	とりにく とうふ かまぼこ さば	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ しめじ もやし	こめ かたくりこ	あぶら	616 27.9
13 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン ポークビーンズ オムレツ コールスローサラダ	ぶたにく だいす たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	642 31.2
14 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる いわしのしょうがに かぶのゆずのかあえ	ぶたにく あつあげ むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく しょうが かぶ ゆず	こめ さといも	あぶら	618 22.5
15 (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 りんご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ れんこん きゅうり コーン りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	613 18.8
18 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン とうもろこしのスープ にこみハンバーグ フレンチサラダ みかん	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり みかん	コッペパン さとう	あぶら	615 26.7
19 (火)	ぎゅうにゅう ごはん かきたまじる れんこんとレバーのごまがらめ ふりかけ	たまご とうふ かまぼこ とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのきたけ れんこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	613 22.9
20 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン こめこととうにゅうのパンブキンポタージュ ウインナー やさいソテー パナナ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ あかピーマン	たまねぎ キャベツ パナナ	コッペパン こめこ	あぶら	637 25.8
21 (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 しおもみやさい ガトーショコラ	とりにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース はくさい コーン	こめ マカロニ ガトーショコラ	あぶら	653 23.7

*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

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：米・牛乳・煮干し・れんこん・ほうれんそう・パセリ

★長崎県産：さば・大豆・にんじん・キャベツ・ねぎ・白菜・かぶ・だいこん・きゅうり・しょうが・小麦・ひじき・えのきたけ・ブロッコリー・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。

★20日(水)は22日の冬至にちなんで、『パンブキンポタージュ』を実施します。

冬至について

冬至は1年の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慣があります。



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 (金)	牛乳 ごはん 肉味噌おでん 鱈の塩焼き おひたし 青りんご	とりひきにく あつあげ さつまあげ こめみそ あじ	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 りんご	こめ さといも さとう	あぶら	821 35.8
4 (月)	牛乳 パインパン 無のクリーム煮 ツナ入りソテー 1食小魚	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん こまつな	かぶ たまねぎ グリーンピース もやし	パインパン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	746 34.2
5 (火)	牛乳 豆腐のそぼろ丼(麦ごはん) 大根の酢の物 パナナ	とうふ あいびきにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり パナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	786 35.6
6 (水)	牛乳 コッパン ミネストローネ カレーポテト みかん	ウインナー レンズまめ あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ みかん	コッパン こめこマカロニ じゃがいも	あぶら	750 31.2
7 (木)	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 ほうれんそう あかじそ	たまねぎ キャベツ	こめ かきあげ うどん さとう	あぶら ごま	862 26.2
8 (金)	牛乳 ごはん のっぺい汁 秋刀魚の甘露煮 かおりあえ	とりにく あつあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ	こんにやく だいこん はくさい	こめ さといも かたくりこ	あぶら	720 28.2
11 (月)	牛乳 はちみつパン ラーメン 中華あえ オレンジ	やきふた	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし コーン きくらげ きゅうり セロリ オレンジ	はちみつパン ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	749 29.1
12 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん 鯖のカレー揚げ もやしの炒め物	とりにく とうふ かまぼこ さば	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ しめじ もやし	こめ かたくりこ	あぶら	779 34.2
13 (水)	牛乳 コッパン ポークビーンズ オムレツ コールスローサラダ	ぶたにく だいたす たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン	コッパン じゃがいも さとう	あぶら	794 38.1
14 (木)	牛乳 ごはん 豚汁 鰯の生姜煮 無の柚子の香あえ	ぶたにく あつあげ むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく しょうが かぶ ゆず	こめ さといも	あぶら	781 27.3
15 (金)	牛乳 冬野菜カレー(麦ごはん) ひじきサラダ りんご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ れんこん きゅうり コーン りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	774 22.8
18 (月)	牛乳 コッパン とうもろこしのスープ 煮込みハンバーグ フレンチサラダ みかん	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり みかん	コッパン さとう	あぶら	768 33.7
19 (火)	牛乳 ごはん かきたま汁 れんこんとレバーのごまがらめ ぶりかけ	たまご とうふ かまぼこ とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのきたけ れんこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	778 27.9
20 (水)	牛乳 コッパン 米粉と豆乳のパンプキンポタージュ ウインナー 野菜ソテー パナナ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ あかピーマン	たまねぎ キャベツ パナナ	コッパン こめこ	あぶら	762 30.7
21 (木)	牛乳 チキンライス ABCスープ きびなごカリカリフライ 塩もみ野菜 ガトーショコラ	とりにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース はくさい コーン	こめ マカロニ ガトーショコラ	あぶら	787 28.6

* 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：米・牛乳・煮干し・れんこん・ほうれんそう・パセリ
 ★長崎県産：さば・大豆・にんじん・キャベツ・ねぎ・白菜・かぶ・だいこん・きゅうり・しょうが・麦・ひじき・えのきたけ・エリンギ・ブロッコリー・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。
 ★20日(水)は22日の冬至にちなんで、『パンプキンポタージュ』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。