

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)	家庭で 食べて ほしい 食品	
		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)	ぎゅうにゅう コッペパン せんぎりやさいのスープ オムレツ こめマカロニのミートソース	とりにく あいびきにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン こめマカロニ さとう	あぶら	576 25.7	 しゅじつ	
2 (金)	ぎゅうにゅう ごはん(すくなめ) ごもくうどん エピフライ あますはくさい やさいふりかけ	とりにく かまぼこ エピフライ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ やさいふりかけ	たまねぎ はくさい	こめ うどん さとう	あぶら	595 22.2	 くだもの	
5 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン レタスのスープ カレーポテト かくチーズ	とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ コーン レタス グリンピース	コッペパン じゃがいも	あぶら	567 27.3	 さかな	
6 (火)	ぎゅうにゅう ごはん すきやき ゆずのかあえ あおりんご	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく はくさい だいこん りんご ゆず	こめ マロニー さとう	あぶら	635 22.7	 いりこ	
7 (水)	ぎゅうにゅう おやこどん(むぎごはん) しらすいりソテー (しらすぼし) みかん	たまご かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しитаけ もやし みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	589 23.7	 いも	
8 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン まめとウィンナーのトマトに きびなごくろごまフライ あますキャベツ	ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら ごま	713 33.2	 たまご	
9 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる さんまかんろに しおこんぶあえ	ぶたにく あつあげ むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しょうが はくさい	こめ さといも		628 25	 くだもの	
12 (月)	ぎゅうにゅう はちみつパン わんだんスープ とりのからあげ ゆかりあえ	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	たまねぎ しょうが キャベツ	はちみつパン ワندان かたくり こ	あぶら	641 30.7	 まめせいひん	
13 (火)	ぎゅうにゅう ごはん はるさめじる いわししょうがに ごまあえ	おさかなボール いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし しょうが	こめ はるさめ さとう	ごま	571 20.6	 しゅじつ	
14 (水)	ぎゅうにゅう とうふのそぼろどん(むぎごはん) くきわかめのすのもの(きんしたまご)	とうふ とりにく さつまあげ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	622 28.2	 にゅうせいひん	
15 (木)	ぎゅうにゅう くろざとうパン かぶのクリームに ほうれんそうのソテー パナナ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	かぶ たまねぎ コーン パナナ	くろざとうパン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	588 22.8	 たまご	
16 (金)	ぎゅうにゅう ごはん さつまいものみそしる ぶりだいこん みかん	あつあげ むぎみそ ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	こんにゃく しょうが だいこん みかん	こめ さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	756 27.5	 かいそう	
19 (月)	ぎゅうにゅう こめこパン やさいラーメン はなやさい・ブロッコリーサラダ(ツナ)	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし コーン	こめこパン ちゅうかめん さとう	あぶら	638 29.1	 にゅうせいひん	
20 (火)	ぎゅうにゅう ハヤシライス(むぎごはん) フルーツポンチ	ぎゅうにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース バイン みかん おうとう	こめ むぎ	あぶら	635 19.3	 いも	
21 (水)	ぎゅうにゅう ごはん にくみそおでん さばしおやき おひたし	あいびきにく あつあげ こめみそ さば 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	だいこん こんにゃく はくさい	こめ さといも さとう	あぶら	654 26.6	 かいそう	
22 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン パンプキンポターージュ もみのきハンバーグ ゆでカリフラワー やきプリンタルト	とりにく ハンバーグ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ カリフラワー	コッペパン さとう やきプリンタルト	あぶら	727 29.8	 さかな	
* 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。								学校給食	650	
* 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。								摂取基準	26.8	

★今月の献立紹介★

- 季節の食材「かぶ」「だいこん」「みかん」「ゆず」「ブロッコリー」「カリフラワー」を献立に使用しています。
- 12月22日(木)の冬至にちなみ、かぼちゃ料理「パンプキンポターージュ」を実施します。
- 毎月19日は『食育の日』です。佐世保産の「ブロッコリー」を使用した「花野菜・ブロッコリーサラダ」を予定しています。

からだの抵抗力を高めるには、栄養のバランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動が大切です。



ゆず湯

お知らせ・・・3学期の給食は、1月11日(水)から始まります。

★★★今月の地元の食材★★★

《佐世保産》
米・牛乳・煮干し・きゅうり・さつまいも
ほうれん草・パセリ・かぶ・ブロッコリー
だいこん

《長崎県産》
豚肉・さつまいも・キャベツ・かぶ
はくさい・だいこん・ねぎ・にんじん
しいたけ・くきわかめ しょうが・みかん