



日 (曜)	献立名	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (金)	ごはん やさいわん クービイリチー	ぎゅうにゅう さばゆすみそに	とりにく ふたにく かまぼこ とうふ さば	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	はくさい しめじ ごぼう	こめ さとう	あぶら	652 kcal 27.4g やさい
4 (月)	コッペパン スープスパゲティ みかん	ぎゅうにゅう カラフルサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ コーン えだまめ みかん	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	652 kcal 25.5g たまご
5 (火)	ごはん ちゅうかに ゆかりあえ	ぎゅうにゅう いわしのてんぷら	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん いんげん あかじそ	たまねぎ はくさい こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	717 kcal 24.1g やさい
6 (水)	ごはん すましじる うらかみそぼろ	ぎゅうにゅう あつやきたまご	おさかなボール とうふ さつまあげ ふたにく あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ もやし こんにゃく	こめ さとう	あぶら ごま	610 kcal 24.1g にゅうせいひん
7 (木)	たまごパン だいずとウインナーのトマトに ブロッコリーのサラダ バナナ	ぎゅうにゅう	ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ バナナ	たまごパン じゃがいも さとう	あぶら	610 kcal 24.3g やさい
8 (金)	ごはん シージャーどうふ もやしときゅうりのナムル	ぎゅうにゅう	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	615 kcal 25.9g こさかな
11 (月)	コッペパン カレーうどん オレンジ	ぎゅうにゅう りんかけだいず	とりにく かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ふかねぎ	たまねぎ オレンジ	コッペパン うどん さとう かたくりこ		633 kcal 26.1g やさい
12 (火)	ごはん みそしる おひたし	ぎゅうにゅう さんまのかんろに りんご	あつあげ さんま むぎみそ	ぎゅうにゅう	はねぎ	たまねぎ キャベツ りんご	こめ さといも さとう		659 kcal 23.4g にゅうせいひん
13 (水)	むぎごはん にくじゃが	ぎゅうにゅう だいこんサラダ	ふたにく さつまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	672 kcal 23.4g やさい
14 (木)	コッペパン はくさいのクリームシチュー しらすぼししいりソテー いちごジャム	ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン さつまいも いちごジャム	あぶら	631 kcal 25.4g たまご
15 (金)	ごはん とりごぼうしる やさしいため	ぎゅうにゅう さわらてんぷら	とりにく あぶらあげ さわらてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	ごぼう コーン しいたけ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	676 kcal 24.4g やさい
18 (月)	くろざとうパン レタスとたまごのスープ チリコンカーン スウィーティ	ぎゅうにゅう	とりにく たまご あいびきに ミックスピーンス	ぎゅうにゅう	にんじん	レタス スウィーティ	くろざとうパン かたくりこ	あぶら	578 kcal 26.6g やさい
19 (火)	ごはん しらたまだんごしる かわのすのもの	ぎゅうにゅう いわしのおかか みかん	とりにく いわし かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ かぶ はくさい みかん	こめ しらたま さとう	ごま	638 kcal 22.7g にゅうせいひん
20 (水)	ふゆやさいかレー (むぎごはん) りんごサラダ	ぎゅうにゅう	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ れんこん りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	656 kcal 19.0g たまご
21 (木)	コッペパン とうもろこしスープ とりにくのほろろあえ こめこのカップケーキ	ぎゅうにゅう しおもみきゅうり	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり レモン	コッペパン かたくりこ さとう こめこのカップケーキ	あぶら	670 kcal 24.9g やさい
22 (金)	チキンライス コンソメスープ ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう オムレツ	とりにく ウインナー オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ	こめ さとう	あぶら	628 kcal 24.8g いも

*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

*学校給食では、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。

*毎月19日は食育の日です。今月は、佐世保市産のたまねぎ、長崎県産のかぶ、はくさい、みかんを使用する予定です。

冬至

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。

冬至にかぼちゃを食べると、かぜや脳の血管の病気の予防になると言われています。

かぼちゃの旬は夏ですが、切らずにそのまま置いておけば長期保存ができます。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来からの知恵です。

また、ゆず湯に入る習慣もあります。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まります。

今年の冬至は、12月22日です。

22日の給食はかぼちゃの入ったコンソメスープです。

体の抵抗力をたかめて
かぜやインフルエンザを
予防しましょう！

体の抵抗力をたかめるには、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動が大切です。

毎日の規則正しい生活がかぜやインフルエンザを予防する第一歩になります。冬休みの間も、規則正しい生活をし、かぜやインフルエンザにならないように注意しましょう。

《佐世保市産》

精白米・煮干し・ほうれん草・レタス・キャベツ・さつまいも

れんこん・きゅうり

《長崎県産》

にんじん・ねぎ・しいたけ・エリンギ・はくさい

かぶ・みかん