



平成30年度



12月

がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

学校給食献立予定表



させほしりつぱりおしょうがっこう
佐世保市立針尾小学校

日 (曜)	こんだて 献立	からだをつくる(赤) 1群 たんぱく質 2群 カルシウム		からだの調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜 4群 その他の野菜		ねつちから 熱や力になる(黄) 5群 炭水化物 6群 脂質		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
3 (月)	しょくパン りんご ポテトとやさいのスープ チリコンカーン スライスチーズ	とりにく あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ セロリ	しょくパン じゃがいも	あぶら	653 kcal 29.7g	 さかな
4 (火)	ごはん りんご かきたまじる いわしのうめ やさしいため	たまご かまぼこ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ かたくりこ	あぶら	606 kcal 22.9g	 くだもの
5 (水)	ごはん りんご ごもくに こんぶあえ みかん	とりにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	れんこん こんにゃく はくさい きゅうり みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	647 kcal 20.9g	 たまご
6 (木)	たまごパン りんご ラーメン きびなごフライ しおもみやさい	ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし コーン キャベツ	たまごパン ラーメン ごま こむぎこ パンこ	あぶら	624 kcal 28.4g	 まめ
7 (金)	ごはん りんご チャーシュー豆腐 りんご もやしときゅうりのナムル	ぶたにく さつまあげ あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり もやし りんご	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	694 kcal 28.4g	 やさい
10 (月)	パインパン りんご やさいスープ コロッケ ブロッコリーサラダ	ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	はくさい かぶ たまねぎ	パインパン じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	あぶら	633 kcal 21.6g	 まめ・まめせいひん
11 (火)	ふゆやさいかレー りんご (むぎごはん) こまつなのソテー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ れんこん だいこん もやし	こめ むぎ さといも	あぶら	676 kcal 22.0g	 にゅうせいひん
12 (水)	ごはん りんご みそしる さばみぞれ ごまあえ	とうふ あぶらあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん	こめ さつまいも さとう	ごま	692 kcal 23.5g	 にく
13 (木)	くろざとうパン りんご スープスパゲティ パナナ カラフルサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ しめじ コーン キャベツ えだまめ パナナ	くろざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	628 kcal 23.9g	 たまご
14 (金)	ごはん りんご ぎゅうにくとだいこんのべっこう あつやきたまご ゆかりあえ	ぎゅうにく あつあげ さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あかじそ	だいこん はくさい こんにゃく	こめ さとう	あぶら	668 kcal 26.3g	 こざかな
17 (月)	コッペパン りんご おやこうどん だいずのいりこのあげに	とりにく だいず たまご かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ	コッペパン うどん さとう かたくりこ	あぶら ごま	665 kcal 31.6g	 かいそう
18 (火)	むぎごはん りんご じゃがいものそぼろに かぶのすのもの みかん	あいびきにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ かぶ こんにゃく みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	677 kcal 22.5g	 やさい
19 (水)	ごはん りんご のっぺいじる さんまのゆずみそ れんこんのきんぴら	とりにく とうふ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しいたけ だいこん ごぼう れんこん	こめ さといも かたくりこ さとう	あぶら	628 kcal 24.4g	 やさい
20 (木)	コッペパン りんご パンプキンポタージュ ウインナー やさいソテー	とりにく しろいんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	689 kcal 25.7g	 しゅじつ
21 (金)	カレーピラフ りんご コンソメスープ にこみハンバーグ ゆでやさい やきプリンタルト	とりにく ハンバーグ えそすりみ いとよりすりみ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	こめ さとう プリンタルト	あぶら	720 kcal 24.6g	 さかな

*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」に取り組んでいます。できる限り佐世保産・県内産の食材を使用しています。

★今月の献立紹介★



○12月22日(土)の冬至にちなみ、20日(木)に「パンプキンポタージュ」を実施します。

○季節の野菜や果物として、「大根」「かぶ」「白菜」「れんこん」「みかん」などを献立に取り入れています。

○毎月19日は『食育の日』です。佐世保産の「れんこん」を使用した「れんこんのきんぴら」を予定しています。



1月の給食は1月8日(火)からはじまります。



★今月の地元の食材★

《佐世保産》

・米 ・牛乳 ・煮干し ・きゅうり
・ほうれんそう ・キャベツ ・かぶ
・ブロッコリー ・れんこん
・さつまいも

《長崎県産》

・わかめ ・大豆 ・しいたけ
・えのきたけ ・しめじ ・だいこん
・はくさい ・葉ねぎ ・いりこ
・きびなご ・みかん

