



令和元年度



12月

学校給食献立予定表



佐世保市立針尾小学校

日 (曜)	献立		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	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	たんぱく質	
2 (月)	たまごパン スープバグティ ツナサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	パン スパゲティ さとう	あぶら	610 kcal 26.6g	
3 (火)	ごはん シーザーどうふ かぶのすのもの りんご	ぎゅうにゅう	とりにく どうふ	ぎゅうにゅう こなぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが りんご	こめ さとう かたくりこ	あぶら	627 kcal 22.2g	
4 (水)	むぎごはん にくじゃが いわしのうめに おひたし	ぎゅうにゅう	ぶたにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	693 kcal 24.5g	
5 (木)	しょくパン レタスとたまごのスープ カレーポテト スライスチーズ	ぎゅうにゅう	たまご あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	レタス たまねぎ コーン	パン じゃがいも かたくりこ	あぶら	651 kcal 27.6g	
6 (金)	ごはん つみれじる れんこんとレバーのごまがらめ	ぎゅうにゅう	あじボール とりレバー むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん	はくさい だいこん れんこん みかん	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま	689 kcal 25.1g	
9 (月)	コッパン たまごいりピーンスープ ゆでキャベツ おさかなソーセージのケチャップに	ぎゅうにゅう	とりにく たまご おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	604 kcal 27.9g	
10 (火)	ごはん だいこんのべっこうに さばしおやき あますあえ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん こんにやく きゅうり	こめ さとう	あぶら	670 kcal 28.6g	
11 (水)	むぎごはん ふゆやさいかレーライス しらすりりソテー みかん	ぎゅうにゅう	ぶたにく しらすぼし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん もやし みかん	こめ むぎ さといも	あぶら	656 kcal 20.3g	
12 (木)	くろざとうパン ラーメン セルフサラダ(あおじそドレッシング)	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ブロッコリー	たまねぎ もやし キャベツ りんご	パン ラーメン	ごま	592 kcal 24.2g	
13 (金)	ごはん やさいわん おさかなコロッケ いそかあえ	ぎゅうにゅう	おさかなコロッケ かまぼこ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう しいたけ もやし きゅうり	こめ さとう	あぶら	595 kcal 21.6g	
16 (月)	しょくパン ピーフンじる キャベツのソテー やきぎょうざ チョコだいずクリーム	ぎゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	パン ピーフン	マーガリン あぶら	650 kcal 24.0g	
17 (火)	ごもくごはん のっぺいじる いわしのてんぷら しおもみきゅうり	ぎゅうにゅう	あぶらあげ とりにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう えだまめ きゅうり だいこん こんにやく ねぶかねぎ	こめ さとう かたくりこ さといも こむぎこ	あぶら	635 kcal 23.0g	
18 (水)	ごはん いりどうふ ごまあえ ひじきいりあつやきたまご	ぎゅうにゅう	あいびきにく とうふ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	685 kcal 29.9g	
19 (木)	コッパン かぶのクリームに みかん ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ブロッコリー	かぶ はくさい たまねぎ きゅうり コーン みかん	パン しろいんげんまめ こむぎこ さとう	マーガリン あぶら	598 kcal 23.5g	
20 (金)	ごはん かぼちゃのそぼろに ゆかりあえ さんまゆすみそに	ぎゅうにゅう	とりひきにく おとうふがんも さんま みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ あかじそ	たまねぎ こんにやく だいこん	こめ さとう	あぶら	702 kcal 26.1g	
23 (月)	パインパン おやこうどん だいずといりこのあげに	ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ たまご だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ	パン うどんめん さとう かたくりこ	あぶら ごま	667 kcal 30.8g	
24 (火)	チキンピラフ はくさいスープ ゆでやさい にこみハンバーグ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	はくさい たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ	こめ はるさめ やきプリンタルト さとう	あぶら	706 kcal 23.8g	
*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。										学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質
										650 kcal 26.8g

★今月の献立紹介★



○6日(金)には、鉄分補給メニューとして「れんこんとレバーのごまがらめ」を実施します。

れんこんは江上地区のれんこんを使用します。

○12月22日(日)の冬至にちなみ、20日(金)に「かぼちゃのそぼろに」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「かぶ」を使用した「かぶのクリームに」、佐世保産の「ブロッコリー」を使用した「ブロッコリーのサラダ」を計画しています。



1月の給食は1月8日(水)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 ・さつまいも
- ・ほうれんそう ・キャベツ ・かぶ
- ・ブロッコリー ・れんこん

《長崎県産》

- ・わかめ ・大豆 ・しいたけ
- ・えのきたけ ・しめじ ・エリンギ
- ・はくさい ・葉ねぎ ・みかん
- ・だいこん ・あじボール
- ・お魚コロッケ

