

日 (曜)	こんだてめい 献立名		からだ 体をつくる (赤)		からだ ちょうし ととの 体の調子を整える (緑)		ねつ ちから 熱や力になる (黄)		エネルギー	みでい ち 家庭で食べて ほしい食品
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			たんぱく質	カルシウム	ビタミン		たんすいかあつ 炭水化物	しじつ 脂質		
1 (火)	ごはん ちくぜんに さんまのうめに	ぎゅうにゅう だいこんのすのもの	さんま とりにく おとうふがんも	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん ごぼう れんこん こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら ごま	674 kcal 23.2g	 にゅうせいひん
2 (水)	ちゅうかどん (むぎごはん) こんぶあえ 【別配缶】	ぎゅうにゅう バナナ きんしたまご	ぶたにく かまぼこ さつまあげ きんしたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ ヤングコーン きゅうり もやし パナナ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	605 kcal 22.1g	 まめ
3 (木)	コッパパン ラーメン キャベツのソテー	ぎゅうにゅう みかん いっしょくこざかな	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし コーン キャベツ みかん	コッパパン ラーメン	あぶら	674 kcal 27.5g	 きのこ
4 (金)	ごはん つみれじる とりのからあげ	ぎゅうにゅう しおもみやさい	とりにく タチウオボール むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん はくさい きゅうり しょうが	こめ かたくりこ	あぶら	657 kcal 31.0g	 やさい
7 (月)	パインパン じゃがいものウインナーに コールスローサラダ	ぎゅうにゅう かくチーズ	ウインナー だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	658 kcal 23.7g	 さかな
8 (火)	ふゆやさいカレー (むぎごはん) ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん れんこん もやし りんご	こめ むぎ さといも	あぶら	634 kcal 17.5g	 たまご
9 (水)	ごはん シージャーどうふ クワイリチー	ぎゅうにゅう やさいふりかけ	とりにく ぶたにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが エリンギ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	634 kcal 26.1g	 やさい
10 (木)	コッパパン レタスとたまごのスープ パンネのミートソース	ぎゅうにゅう オレンジ	たまご あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ レタス コーン オレンジ	コッパパン マカロニ レンズまめ さとう かたくりこ	あぶら	641 kcal 25.1g	 こざかな
11 (金)	ごはん ぶたじる いわしのてんぷら	ぎゅうにゅう だいずとひじきのいりに	ぶたにく とりにく むぎみそ だいず いわし あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん はねぎ	だいこん ごぼう しょうが こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら	655 kcal 23.2g	 くだもの
14 (月)	コッパパン さつまいもシチュー はくさいサラダ 【別配缶】 ツナ	ぎゅうにゅう	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン はくさい きゅうり	コッパパン さつまいも さとう しろいんげんまめ	あぶら	684 kcal 26.3g	 たまご
15 (火)	ごはん すきやき さわらのしおやき	ぎゅうにゅう かぶのすのもの	ぎゅうにく さわら やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	かぶ はくさい ねぶかねぎ えのきたけ しらたき	こめ さとう	あぶら	689 kcal 29.0g	 いも
16 (水)	ごもくおこわ うおそめんじる あつやきたまご	ぎゅうにゅう ゆかりあえ	ぶたにく あつやきたまご かまぼこ あぶらあげ とうふ おさかなパスタ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ あかじそ	たまねぎ だいこん えだまめ しいたけ	こめ もちごめ さとう	あぶら	600 kcal 25.0g	 しゅじつ
17 (木)	くろざとうパン ビーフンじる さばのカレーあげ	ぎゅうにゅう しおもみきゅうり	ぶたにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり もやし コーン	くろざとうパン ビーフン かたくりこ	あぶら	609 kcal 26.6g	 まめ・まめせいひん
18 (金)	ごはん だいこんのそぼろに ブロッコリーのおひたし	ぎゅうにゅう みかん	あいびきにく おさかなボール あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	だいこん しょうが キャベツ みかん こんにゃく	こめ さとう かたくりこ	あぶら	631 kcal 21.2g	 かいそう
21 (月)	コッパパン ほうとう だいずといりこのあげに	ぎゅうにゅう	とりにく さつまあげ むぎみそ あかみそ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	かぼちゃ はねぎ	ごぼう しめじ はくさい	コッパパン うどん さとう かたくりこ	あぶら	669 kcal 28.9g	 やさい
22 (火)	ごはん のっぺいじる さんまのゆずみそに	ぎゅうにゅう やさしいため みかん	さんま とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん キャベツ もやし みかん こんにゃく	こめ さといも かたくりこ	あぶら	623 kcal 23.4g	 にく
23 (水)	カレーピラフ こめことうにゅうのポタージュ オムレツ	ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ウインナー とりにく とうにゅう オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ きゅうり	こめ こめこ じゃがいも さとう しろいんげんまめ	あぶら	647 kcal 25.6g	 きのこ
24 (木)	パーカーハウスパン やさいスープ もみのきハンバーグ	ぎゅうにゅう ゆでキャベツ チョコクレープ	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ かぶ コーン キャベツ	パーカーハウスパン さとう クレープ	あぶら	602 kcal 24.0g	 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★

○季節の食材「大根」「かぶ」「白菜」「れんこん」「みかん」を献立に使用しています。

○4日(金)に、「長崎対馬地どり」のむね肉を使った「とりのから揚げ」を作ります。

○15日(火)に、「長崎和牛」の肩ロースを使った「すき焼き」を実施します。

○17日(木)に、新献立「さばのカレー揚げ」が登場します。長崎県内で水揚げ

された「ごまさば」を使用予定です。

○19日は『食育の日』です。今月は、18日(金)に、地場産物を多く使用した「食育の日」の献立を実施します。佐世保市産の大根を使用した「大根のそぼろ煮」を予定しています。

○今年の冬至は12月21日です。冬至の日には、ビタミンが豊富なかぼちゃを食べ、ゆず湯に入り、体を温めて風邪をひきにくくする風習があります。この冬至にちなみ、21日(月)に「ほうとう」を実施します。

「ほうとう」は、山梨県の郷土料理で、「かぼちゃ」が入った麺料理です。



★★★今月の地元の食材★★★

《佐世保産》

米・牛乳・煮干し・ほうれん草・かぶ
だいこん・れんこん・きゅうり・レタス

《長崎県産》

わかめ・ひじき・にんじん・キャベツ
はくさい・ブロッコリー・さつまいも
えのきたけ・エリンギ・しいたけ・しめじ
みかん・長崎対馬地どり・長崎和牛
ごまさば・いりこ・大豆



1月の給食は1月8日(金)からはじまります。