

令和3年



12月



学校給食献立予定表



佐世保市立広田小学校

日 (曜)	献立名		体をつくる (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	2群	3群	4群	5群	6群		
			たんぱく質	カルシウム	ビタミン		炭水化物	脂質		
1 (水)	むぎごはん すきやき だいこんのすのもの (きんしたまご)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく やきとうふ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい ねぶかねぎ しらたき きゅうり えのきたけ	こめ むぎ さとう	あぶら	655 kcal 24.9g	 いも
2 (木)	コッペパン レタスのスープ カレーポテト	ぎゅうにゅう かくチーズ	あいひきにく おさかなボール	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ レタス コーン	コッペパン じゃがいも	あぶら	659 kcal 26.6g	 くだもの
3 (金)	ごはん のっぺいじる きびなごのてんぷら	ぎゅうにゅう おひたし	あつあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ほうれんそう はねぎ	だいこん はくさい こんにゃく ししいたけ	こめ さといも さとう かたくりこ	あぶら	594 kcal 18.9g	 にく
6 (月)	パインパン かぶのクリームに はくさいサラダ (ツナ)	ぎゅうにゅう	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	かぶ はくさい たまねぎ きゅうり	パインパン いんげんまめ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら マーガリン	656 kcal 24.9g	 たまご
7 (火)	ごはん にくみそおでん あつやきたまご	ぎゅうにゅう かおりあえ	ぶたひきにく あつあげ さつまあげ こめみそ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん きゅうり こんにゃく あおじそ	こめ さといも さとう	あぶら	689 kcal 26.5g	 こざかな
8 (水)	ごはん やさいわん うらかみそぼろ	ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ みかん	とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい ごぼう もやし こんにゃく しめじ みかん	こめ さとう	あぶら	653 kcal 25.1g	 しゅじつ
9 (木)	コッペパン ラーメン ちゅうかふうあえもの (きんしたまご)	ぎゅうにゅう	ぶたにく きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり コーン もやし セロリ	コッペパン ラーメン さとう	ごまあぶら	661 kcal 26.2g	 きのこ
10 (金)	ごはん みそしる ごまあえ	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに りんご	あつあげ いわし むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう	だいこん たまねぎ もやし しょうが りんご	こめ じゃがいも さとう	ごま	644 kcal 21.4g	 にゅうせいひん
13 (月)	コッペパン ボークビーンズ ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう みかん	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	668 kcal 26.8g	 こざかな
14 (火)	ごはん ちくぜんに さんまのうめに	ぎゅうにゅう かぶとこんぶのすのもの	とりにく おとうふがんも さんま	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	かぶ れんこん ごぼう うめ こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら	671 kcal 23.1g	 しゅじつ
15 (水)	ふゆやさいかレー (むぎごはん) ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん キャベツ れんこん コーン	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	631 kcal 18.8g	 くだもの
16 (木)	こめこパン ごもくうどん だいずといりこのつくだに	ぎゅうにゅう ミニゼリー (ピーチ)	とりにく だいず 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 ごぼう はくさい	こめこパン うどんめん さとう ミニゼリー (ピーチ)		623 kcal 27.8g	 たまご
17 (金)	ごはん かきたまじる ぶりだいこん	ぎゅうにゅう みかん	たまご とうふ ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん たまねぎ しょうが みかん	こめ さとう かたくりこ	あぶら	699 kcal 25.5g	 いも
20 (月)	くろざとうパン スパゲティミートソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	あいひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン しめじ	くろざとうパン スパゲッティ さとう	あぶら	640 kcal 23.0g	 まめ・まめせいひん
21 (火)	ごはん チャーシューんどうふ ゆずのかおりあえ	ぎゅうにゅう	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい きゅうり しめじ ゆず しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	631 kcal 23.9g	 かいそう
22 (水)	ごはん かぼちゃのそぼろに ゆかりあえ	ぎゅうにゅう さわらのしおやき りんご	とりひきにく さつまあげ さわら	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ はくさい こんにゃく ごぼう あかじそ りんご	こめ さとう	あぶら	662 kcal 24.7g	 にゅうせいひん
23 (木)	パーカーハウスパン ピーフンじる ゆでキャベツ	ぎゅうにゅう さばフライ いっしょくソース	ぶたにく さばフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし コーン	パーカーハウスパン ピーフン	あぶら	596 kcal 25.2g	 きのこ
24 (金)	カレーピラフ はくさいスープ しおもみきゅうり	ぎゅうにゅう にこみハンバーグ やきプリンタルト	スライスウィンナー ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん きゅうり	こめ さとう やきプリンタルト	あぶら	674 kcal 21.8g	 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。

○1日(水)に、国産の牛肉を使った「すきやき」を実施します。

○6日(月)に、佐世保市産のかぶを使った「かぶのクリーム煮」を実施します。

○15日(水)に、佐世保市産のだいこん・れんこんを使った「冬野菜カレー」を実施します。

○19日は『食育の日』です。今月は、17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。長崎県内で水揚げされた「ぶり」・佐世保市産の大根を使用した「ぶり大根」を予定しています。

○今年の冬至は12月22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、22日(水)に「かぼちゃのそぼろ煮」を実施します。



★★★今月の地元の食材★★★

《佐世保市産》

米・牛乳・煮干し・ほうれん草・かぶ
だいこん・れんこん・レタス・きゅうり
パセリ

《長崎県産》

麦・にんじん・キャベツ・はくさい
ブロッコリー・えのきたけ・しいたけ
しめじ・ゆず・みかん・さば・ぶり
はねぎ・しょうが・大豆