



令和5年12月



学校給食予定献立表（A献立）



佐世保市学校給食センター

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価（小）	栄養価（中）
		体をつくる（赤）		体の調子を整える（緑）		エネルギーのもとになる（黄）			エネルギー（kcal）	エネルギー（kcal）
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質（g）	たんぱく質（g）
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物			脂質	
1 (金)	牛乳 親子丼（麦ごはん） ししゃもフライ ごま酢あえ	鶏肉 卵 かまぼこ ししゃもフライ	牛乳 ししゃも(フライ)	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり だいこん	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	煮干	750 31.9	818 33.1
4 (月)	牛乳 はちみつパン 白菜とかぶの豆乳クリーム煮 野菜ソテー オレンジ	鶏肉 ベーコン 豆乳 米みそ	牛乳	にんじん アスパラ	はくさい たまねぎ エリンギ かぶ キャベツ オレンジ	はちみつパン さつまいも 米粉	油		613 25.7	750 29.9
5 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん さんまのみぞれ煮 酢みそ和え	鶏肉 豆腐 かまぼこ 米みそ さんま	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい しめじ きゅうり だいこん	米 砂糖		煮干 だし昆布	701 32.3	752 33.2
6 (水)	牛乳 ビーフカレー（麦ごはん） オムレツ コールスローサラダ	牛肉 オムレツ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリルピーズ きゅうり マッシュルーム キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油		784 28.6	852 29.8
7 (木)	牛乳 コッペパン ミネストローネ 白身魚フライ ほうれん草のサラダ ブルーベリージャム	ベーコン ホキ	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト パセリ	たまねぎ しめじ セロリ きゅうり コーン	コッペパン マカロニ 砂糖 じゃがいも ブルーベリージャム	油 ごま油 オリーブオイル		745 28.3	830 31.2
8 (金)	牛乳 ごはん のっぺい汁 鮭の塩焼き 大豆の磯煮	鶏肉 油揚げ 鮭 牛肉 大豆	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく 枝豆	米 里芋 でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	683 34.6	734 35.5
11 (月)	牛乳 パーカーハウスパン ABCスープ コロッケ ゆでキャベツ 一食ソース	ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん コーン キャベツ	パーカーハウスパン マカロニ コロッケ	油		688 22.9	816 27.1
12 (火)	牛乳 ごはん 白玉汁 さばのみそ煮 おひたし	鶏肉 かまぼこ さば みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ しめじ もやし	米 白玉団子 砂糖		煮干 だし昆布	720 31.3	771 32.2
13 (水)	牛乳 ごはん 肉みそおでん 茎わかめの卵きんぴら オレンジ	合びき肉 さつま揚げ 厚揚げ 米みそ 卵	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん ごぼう オレンジ	米 里芋 砂糖	ごま油	煮干	751 30.6	802 31.5
14 (木)	牛乳 米粉パン ちゃんぽん りんかけ大豆 りんご	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし りんご	米粉パン 中華麺 砂糖 でん粉			675 33.2	812 38.1
15 (金)	牛乳 ピラフ コンソメスープ えびカツ 花野菜サラダ ゆずドレッシング	ベーコン 鶏肉 えびカツ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン グリーンピース カリフラワー	米 じゃがいも	油		694 30.7	745 31.6
18 (月)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ チリコンカン 焼きプリンタルト	鶏肉 合びき肉 ミックスビーンズ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ	コッペパン 焼きプリンタルト			682 27.1	767 30.0
19 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 オイスターソース炒め 角チーズ	合びき肉 豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ 赤ピーマン	たまねぎ しょうが きくらげ エリンギ もやし	米 砂糖 でん粉	ごま油		729 29.8	780 30.7
20 (水)	牛乳 ごはん つみれ汁 かぼちゃの含め煮 みかん	鶏肉 厚揚げ トビウオボール さつま揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	えのきたけ たまねぎ こんにゃく 枝豆 みかん	米 砂糖	油	煮干	699 32.1	750 33.0
21 (木)	牛乳 黒砂糖パン 豆乳のコーンポタージュ タンドリーチキン ドレッシングサラダ	ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも 米粉 砂糖	油		702 30.8	839 35.1
※天候により献立変更がある場合があります ※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。									基準値	
									780	830
									32.2	34.2

佐世保産の使用食材（予定）



米 牛乳 煮干 カリフラワー パセリ かぶ さつまいも

【12月の献立について】

長崎県産の使用食材（予定）

人参 白菜 キャベツ きゅうり ねぎ わかめ しょうが しいたけ しめじ
エリンギ えのきたけ だいこん みかん



○ 季節の食材で「かぶ」「カリフラワー」「大根」「白菜」「みかん」などを使用しています。

○ 22日の「冬至」にちなみ、20日に「かぼちゃの含め煮」を取り入れています。



風邪を予防しましょう!!

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼び込めるといわれています。



この7つの食べ物には、風邪予防に必要な栄養素のビタミン類や、炭水化物、食物繊維なども多く含まれています。

今年の冬至は22日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

