

# 12月



## 献\*立\*表

平成29年度  
佐世保市立黒島小中学校

日曜	メニュー	血や肉になるもの (赤)		体の調子を整えるもの (緑)		熱や力になるもの (黄)		エネルギー (kcal)	
		たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンを多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	たんぱく質 (g)	糖質 (g)
1 (金)	ごはん 牛乳 五目煮 すみそあえ	厚あげ てんぷら	鶏肉 わかめ	人参 いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう 白菜	重たいも 砂糖	あぶら油	638 23.1	806 28.1
4 (月)	むぎごはん 牛乳 マーボー豆腐 ごま酢あえ (しらす干し)	豆腐 赤みそ	豆腐 しらす干し	人参 にら	しょうが もやし	小麦 砂糖	あぶら油 ごま	630 26.5	796 32.8
5 (火)	くろざとう 黒砂糖パン 牛乳 カレースパゲティ 小松菜サラダ (ツナ) 棒チーズ	ウイナー ツナ	棒チーズ 小松菜	人参 ピーマン 小松菜	しょうが しめじ レタス	パン 小麦 砂糖	あぶら油	686 26.6	900 33.9
6 (水)	ごはん 牛乳 かきたま汁 いかの天ぷら 茎わかめの炒め煮	いか天ぷら たまご	豆腐 茎わかめ	人参 ねぎ	だいこん 大根 えのきたけ れんこん	重たいも 砂糖	あぶら油	695 24.4	832 28.1
7 (木)	コッパン 牛乳 レタスのスープ チリコンカーン パナナ	ミックスビーズ 鶏肉	棒チーズ 鶏肉	人参	レタス とうもろこし にんにく パナナ	パン 小麦 砂糖	あぶら油	608 26.9	737 32.5
8 (金)	ごはん 牛乳 中華煮 さんまの塩焼き ゆかりあえ	厚あげ さんま	豆腐 さんま	人参 いんげん	こんにゃく 白菜	小麦 砂糖	あぶら油	707 28.2	890 34.4
11 (月)	ごはん 牛乳 さつま汁 いわしの梅煮 かぶの酢のもの	厚あげ いわし	豆腐 昆布	人参 ねぎ	こんにゃく だいこん 大根 しょうが かぶ	小麦 砂糖	あぶら油	673 23.9	848 28.8
12 (火)	コッパン 牛乳 親子うどん 黒糖豆 みかん	かまぼこ 大豆	棒チーズ 大豆	人参 小松菜	ごぼう 生しいたけ みかん	小麦 砂糖	あぶら油	676 30.0	839 37.2
13 (水)	ハヤシライス (むぎごはん) 牛乳 りんごサラダ	厚あげ さんま	豆腐 さんま	人参	しょうが 白菜 レタス りんご	小麦 砂糖	あぶら油	668 20.1	848 24.4
14 (木)	パ-カーハクパソ 牛乳 高野豆腐のス- えびカツ ゆでキャベツ ソース	ミンパ-ル えびカツ	高野豆腐	人参	しょうが 白菜 とうもろこし	小麦 砂糖	あぶら油	590 21.8	751 24.8
15 (金)	ごはん 牛乳 肉みそおでん 春雨の酢のもの	あひき肉 厚あげ	てんぷら 米みそ	人参 いんげん	こんにゃく だいこん 大根	重たいも 小麦 砂糖	あぶら油	636 22.6	803 27.6
18 (月)	ごはん 牛乳 すまし汁 さばのしょうが煮 野菜炒め	豆腐 さば	豆腐 さば	人参 ねぎ 小松菜	しょうが だいこん 大根	小麦 砂糖	あぶら油	614 22.9	792 28.8
19 (火)	コッパン 牛乳 かぶと白菜のクリーム煮 ひじきサラダ みかん	白いんげん豆 鶏肉	ひじき 鶏肉	人参	パセリ とうもろこし みかん	小麦 砂糖	あぶら油	646 23.4	788 28.3
20 (水)	ごはん 牛乳 かぼちゃの含め煮 厚焼き卵 ごまあえ	厚焼き卵 ごまあえ	厚焼き卵	かぼちゃ	こんにゃく れんこん もやし	重たいも 小麦 砂糖	あぶら油 ごま	650 22.4	819 27.1
21 (木)	コッパン 牛乳 豆腐団子のスープ ししゃも磯辺フリッター しおもみ野菜	豆腐 豆腐	豆腐 ししゃも	人参 ねぎ	白菜 だいこん 大根	小麦 砂糖	あぶら油	617 24.4	800 30.7
22 (金)	カレーピラフ 牛乳 ビーンズスープ 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー 焼きプリンタルト	ウイナー ハンバーグ	ミックスビーズ ハンバーグ	人参 ピーマン ブロッコリー	しょうが 白菜	小麦 砂糖	あぶら油	725 26.2	915 33.3

☆**給食で使用している食材**☆ ※時期や天候、価格などにより、変更が生じることがあります。 <<毎月19日は、食育の日!>>

●佐世保産…米、牛乳、さつまいも、パセリ、レタス、れんこん、ブロッコリー  
佐世保産の「さつまいも」「パセリ」を使った  
かぶと白菜のクリーム煮、佐世保産の「きゅうり」

●長崎県産…キャベツ、きゅうり、白菜、ねぎ、大根、かぶ、生しいたけ、みかん  
長崎県産の「ひじき」を使ったひじきサラダ、  
長崎県産の「みかん」を実施します。

☆**今月の行事食、旬の食材**☆

●12月22日の「冬至」の行事食として、20日に「かぼちゃの含め煮」を取り入れています。  
冬至とは、1年で一番昼の短い日のことです。昔から、伝統行事として、冬至に「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入る習慣があります。冬にビタミンなどの供給源が不足していた昔は、病気への抵抗力をつくるビタミンAやビタミンCをたくさん含む、保存のきくかぼちゃはとても大切な野菜だったのです。

●22日は、「クリスマス」の行事食として、カレーピラフ、もみの木の形をしたハンバーグ、デザートに焼きプリンタルトを取り入れています。

●季節の野菜や果物として、大根、白菜、かぶ、れんこん、さつまいも、みかんを献立に取り入れています。

