



日曜日	主食	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)		I礼拝 - kcal	
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	前期	後期
1火	コッペパン	牛乳 カレースパゲティ ドレッシングサラダ りんご	豚肉	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ しめじ	パン 砂糖	油	697	873
2水	ごはん	牛乳 かきたま汁 ししゃもフライ 茎わかめの炒め煮	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう	米 砂糖	油	673	879
3木	黒砂糖パン	牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ パナナ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	パン 砂糖	油	641	854
4金	ごはん	牛乳 眞汁 いわし梅煮 れんこんのきんぴら	大豆 油揚げ	牛乳	にんじん	大根 えのきたけ	米 砂糖	油	659	832
7月	麦ごはん	牛乳 肉じゃが さわら塩焼き かぶの酢の物	豚肉 さわら	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにやく	米 砂糖	油	672	855
8火	はちみつパン	牛乳 せん切り野菜のスープ ラビオリのミートソース りんご	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しめじ	パン 砂糖	油	617	777
9水	ごはん	牛乳 のっぺい汁 厚焼き卵 おかか炒め	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	大根 ごぼう しいたけ	米 片栗粉	油	630	796
10木	コッペパン	牛乳 かぶのクリーム煮 野菜のソテー いちごジャム	鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ かぶ	パン 砂糖	油	672	836
11金	おたのしみ給食 材料を見て、どんな料理か考えてみよう！		豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ しょうが	米 砂糖	油	681	857
14月	雑穀ごはん	牛乳 冬野菜カレー ツナサラ(ツナ)	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ れんこん 大根	米 十六雑穀	油	701	892
15火	パン	牛乳 春雨スープ 焼きギョウザ ナムル	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	パン 砂糖	ごま油	614	853
16水	ごはん	牛乳 野菜わん かつおの青のりごまがらめ 甘酢あえ	豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい	米 砂糖	油	641	813
17木	コッペパン	牛乳 ポテトと野菜のスープ オムレツ ラタトゥイユ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい にんにく	パン	油	622	762
18金	ごはん	牛乳 みそ汁 みかん しいらのフライ ブロッコリーのおひたし	豆腐 油揚げ	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ はくさい	米 砂糖	油	670	839
21月	ごはん	牛乳 かぼちゃの含め煮 さんまみぞれ煮 ゆずの香りあえ	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにやく	米 砂糖	油	712	901
22火	食パン	牛乳 コンソメスープ パナナ 照り焼きハンバーグ ゆでキャベツ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖	油	691	851
23水	ゆかりごはん(小盛)	牛乳 親子うどん 大豆といりこの佃煮 みかん	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ	米 うどん		647	817
24木	チキンライス	牛乳 ABCスープ りんごタルト えびフライ ゆでブロッコリー タルトソース	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ グリンピース	米 小麦	油	717	937

今月の献立について



- 12月21日は「冬至」にちなみ、「かぼちゃの含め煮」「ゆずの香りあえ」を、24日は「クリスマス行事食」として「チキンライス、エビフライ、りんごタルト」を実施します。なお、24日(木)は米飯給食を実施します。
- 18日は「食育の日」の献立として、佐世保産の「しいら」「ブロッコリー」を取り入れる予定です。
- 季節の献立として、「大根」「かぶ」「白菜」「れんこん」「ほうれん草」「さつまいも」「みかん」「りんご」を献立に取り入れています。
- 新年は1月8日(金)より給食開始となります。

今月の食材

佐世保産:きゅうり・ほうれん草・れんこん・パセリ
 長崎県産:しいら・大根・かぶ・白菜・茎わかめ
 しめじ・えのきたけ・みかん・さつまいも
 キャベツ・ねぎ
 ※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
 ※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

今月の「おたのしみ給食」は11日(金)です！
 <ヒント> 豚ひき肉、しょうが、にんにく、とうふ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、にらで作るものは何かな？
 赤みそやラー油で味付けします。



平均値	
664	845
25.9	32.4
摂取基準値	
650	830
26.8	34.2

