

がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう
学校給食予定献立表



佐世保市立山手小学校

日付	献立名	主 な 働 き と 食 品 名						栄養価
		からだ 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)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	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 (木)	ぎゅうにゅう ごはん とうふだんごじる いわしのしょうがに かおりあえ	とりにく とうふ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ	たまねぎ はくさい しょうが キャベツ	こめ しらたまこ		608 23.4
2 (金)	ぎゅうにゅう ごはん にくみそおでん おひたし みかん	あいびきにく あつあげ こめみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにゃく だいこん もやし みかん	こめ さといも さとう	あぶら	618 24.6
5 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン たまごのスープ チリコンカーン ミニゼリー (りんご)	たまご とりにく あいびきにく しろいんげんまめ ひよこまめ うすらまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん トマト	たまねぎ コーン	コッペパン かたくりこ ゼリー	あぶら	592 30.5
6 (火)	ぎゅうにゅう ゆかりごはん (すくなめ) かきあげうどん (かきあげ) ごますあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	たまねぎ はくさい きゅうり	こめ うどん かきあげ さとう	あぶら ごま	634 20.4
7 (水)	ぎゅうにゅう くらざとうパン ポトフ オムレツ ほうれんそうのソテー パナナ	ウインナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ エリンギ パナナ	くらざとうパン じゃがいも	あぶら	586 24.3
8 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ごじる ぶりのてりやき かぶのゆずのかあえ	だいたす あつあげ とうにゅう むぎみそ ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい かぶ ゆず	こめ さといも		587 25.4
9 (金)	ぎゅうにゅう ふゆやさいかレー (むぎごはん) ひじきサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ れんこん だいこん きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	611 19.5
12 (月)	ぎゅうにゅう はちみつパン ラーメン ちゅうかあえ いっしょくこざかな	ぶたにく	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし コーン きゅうり セロリ	はちみつパン ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	599 26.9
13 (火)	ぎゅうにゅう ごはん のっぺいじる さばのカレーあげ しおもみやさい	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん キャベツ	こめ さといも かたくりこ	あぶら	600 25.0
14 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン マカロニのクリームに フレンチサラダ みかん	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ みかん	コッペパン マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	640 25.1
15 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん いりどうふ くきわかめのすのもの (きんしたまご)	あいびきにく とうふ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	596 27.7
16 (金)	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが さわらのしおやき もやしのいためもの	ぎゅうにく さわら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	629 25.5
19 (月)	ぎゅうにゅう こめこパン ポテトとキャベツのスープ にこみハンバーグ ゆでブロッコリー かたぬきチーズ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	こめこパン じゃがいも さとう		576 30.7
20 (火)	ぎゅうにゅう ごはん やさいわん さんまのかぼすレモンに しおこんぶあえ りんご	とりにく とうふ かまぼこ さんま	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ かぼす レモン だいこん きゅうり りんご	こめ		612 24.3
21 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン パンプキンポタージュ コールスローサラダ みかん	ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ キャベツ コーン みかん	コッペパン さとう	あぶら	632 24.0
22 (木)	ぎゅうにゅう チキンライス ABCスープ きびなごカリカリフライ しおもみきゅうり ガトーショコラ	とりにく	ぎゅうにゅう きびなご	トマト にんじん パセリ	たまねぎ コーン はくさい きゅうり	こめ マカロニ ガトーショコラ	あぶら	645 23.3
* 献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。							学校給食	650
* 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。							摂取基準	26.8

* 献立^{こんだて}や食材^{しょくざい}は、天候^{てんこう}や価格^{かかく}により変更^{へんこう}になることがあります。

*栄養価は、^{えいようか} ^{しょうがっこうちゅうがくねん} 小学校中学年(3・4年生) ^{ねんせい} ^{あた} の値です。

*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。

がっこうきゅうしょく
学校給食

せっしゅきじゅん 摂取基準

寒さに負けない！
冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かせ予防のために手洗いのうがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気ををつけましょう。



【^{こんだて}献立^{よてい}について（予定）】※^{てんこう}天候^{かかく}や^{へんこう}価格^{ばあい}により^{へんこう}変更^{ばあい}の^{ばあい}場合があります。

★佐世保市産：こめ・ぎゅうにゅう・煮干し・きゅうり・だいこん・かぶ・

ほうれんそう・パセリ・れんこん

★長崎県産：さば・ぶり・大豆・茎わかめ・にんじん・キャベツ・ねぎ・白菜・しょうが・^{むぎ}麦・ひじき・エリンギ・ブロッコリー・しめじ・みかん

★19日(月)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

★21日(水)は22日の冬至にちなんで、『パンプキンポタージュ』を実施します。

とうじ
冬至について

冬^{とう}至^じは1年^{いちねん}中で昼間^{ひるま}がもっとも短^{みじ}く、夜^よがもっとも長^{なが}い日^ひです。
冬^{とう}至^じに向^{むか}かって日^ひが短^{みじ}くなり、冬^{とう}至^じをすぎると日^ひは長^{なが}くなっていく
ので、「太陽^{たいよう}がよみがえる日^ひ」とも考^{かんが}え
られています。冬^{とう}至^じには、かぼちや
あすき 豆^{まめ}がゆなどを食^たべたり、ゆず湯^{ゆずゆ}に
いったりする習^なわしがあります。

A simple line drawing of a kabocha squash and a daidai fruit. The kabocha is on the left, with its characteristic bumps and a stem. The daidai is on the right, a round fruit with a small stem.