



令和5年12月



学校給食予定献立表 (B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 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|-----------|---|--------------------------------|-----------------|--------------------------|--|-------------------------------------|---------------------|---------------------------|--|
| | | 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) | | | |
| | | 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 3群 ビタミン・無機質 | 4群 ビタミン・無機質 | 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | | |
| 1 (金) | 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 かぶ たまねぎ キャベツ エリンギ オレンジ | はちみつパン さつまいも 米粉 | 油 | 750 29.9 | |
| 4 (月) | 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 | 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 818 33.1 | |
| 5 (火) | 牛乳 ごはん じゃがいもの中華煮 肉と野菜の炒め物 みかん | 鶏肉 厚揚げ さつまいも 豚肉 米みそ | 牛乳 | にんじん ピーマン 赤ピーマン | たまねぎ しめじ グリーンピース みか ん キャベツ もやし | 米 じゃがいも 砂糖 | 油 | 862 32.2 | |
| 6 (水) | 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 さつまいも 大豆 | 牛乳 | にんじん ねぎ | キャベツ もやし たまねぎ りんご | 米粉パン 中華麺 砂糖 でん粉 | | 812 38.1 | |
| 7 (木) | 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 野菜昆布 | 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 734 35.5 | |
| 8 (金) | 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 | 830 31.2 | |
| 11 (月) | 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 さつまいも 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 802 31.5 | |
| 12 (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 エリンギ しょうが もやし きくらげ | 米 砂糖 でん粉 | ごま油 | 780 30.7 | |
| 13 (水) | 牛乳 パーカーハウス 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 | 816 27.1 | |
| 14 (木) | 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 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン | 米 麦 じゃがいも 砂糖 | 油 | 852 29.8 | |
| 15 (金) | 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 キャベツ セロリ | コッペパン 焼きプリンタルト | | 767 30.0 | |
| 18 (月) | 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 | 745 31.6 | |
| 19 (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 ごぼう しめじ きゅうり だいこん | 米 砂糖 | | 煮干 だし昆布 752 33.2 | |
| 20 (水) | 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 キャベツ きゅうり | 黒砂糖パン じゃがいも 米粉 砂糖 | 油 | 839 35.1 | |
| 21 (木) | 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 さつまいも 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 750 33.0 | |

※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 |
| 830 |
| 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】

○ 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、21日に「かぼちゃの含め煮」を取り入れています。

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。

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



風邪を予防しましょう!!

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。

