

令和元年12月

学校給食献立予定表(A)

佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし類	栄養価(小)	栄養価(中)		
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	エネルギー		
		1群	2群	3群		4群			5群	6群	たんぱく質	たんぱく質
2 (月)	牛乳 パーカーハウスパン 白菜スープ えびカツ ゆでキャベツ タルタルソース	えびカツ ベーコン	牛乳	にんじん		キャベツ たまねぎ	はくさい えのきたけ	パーカーハウスパン タルタルソース 油		659	799	
										24.8	29.1	
3 (火)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 麻婆春雨 りんご	豆腐 うずら卵 ミートボール 豚挽肉 赤みそ	牛乳	にんじん いんげん にら		たまねぎ たけのこ きくらげ	りんご しょうが	こめ 春雨 でん粉 砂糖	ごま油	768	822	
										27.1	28	
4 (水)	牛乳 麦ごはん 親子丼 クーブイリチー みかん	卵 鶏肉 かまぼこ 豚肉 天ぷら	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ		みかん しいたけ	たまねぎ 枝豆	こめ 麦 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	754	807
										29.6	30.5	
5 (木)	牛乳 コッペパン コーンポタージュ 魚のレモンソース ゆかりあえ	ホキ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ		キャベツ クリームコーン レモン	たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも でん粉 砂糖	油		785	878
										35.6	38.4	
6 (金)	牛乳 ごはん 豚汁 厚焼卵 ひじきと大豆の炒り煮	厚焼卵 厚揚げ 麦みそ 大豆 豚肉 天ぷら	牛乳 干しひじき	にんじん 葉ねぎ いんげん		こんにゃく だいこん ごぼう	しょうが	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	742	795
										29.8	30.7	
9 (月)	牛乳 米粉パン 卵スープ 鶏肉のチーズ焼き スパゲティソテー	鶏肉のチーズ焼き 卵 ウインナー	牛乳	ピーマン パセリ	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ えのきたけ 黄ピーマン	米粉パン スパゲティ でん粉	油		647	774	
										33	37.8	
10 (火)	牛乳 菜めし 五目うどん ししゃもフライ おかか炒め	かまぼこ 鶏肉 薄揚げ かつお節	牛乳 ししゃもフライ	にんじん 葉ねぎ		たまねぎ コーン しめじ	キャベツ ごぼう	こめ うどん	油 ごま油	煮干 だし昆布	755	810
										26.4	27.3	
11 (水)	牛乳 ごはん 大根の含め煮 卵入り野菜炒め スウィーティー	厚揚げ 鶏肉 天ぷら 卵そぼろ	牛乳	にんじん ほうれん草		だいこん こんにゃく 枝豆	スウィーティ もやし	こめ 砂糖	白ごま 油		728	781
										29.6	30.6	
12 (木)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ フレンチサラダ 型抜きチーズ	大豆 豚肉	牛乳 型抜きチーズ	にんじん ブロッコリー		たまねぎ はくさい		黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		683	832
										28.8	33.2	
13 (金)	牛乳 麦ごはん 肉みそおでん 茎わかめの酢の物	厚揚げ うずら卵 合びき肉 天ぷら 米みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん		だいこん こんにゃく	きゅうり	こめ 里芋 麦 砂糖	ごま油	煮干	752	805
										28.7	29.6	
16 (月)	牛乳 レーズンパン 白菜とかぶの豆乳クリーム煮 キャベツのソテー 焼きプリンタルト	豆乳 鶏肉 米みそ	牛乳	にんじん		はくさい かぶ キャベツ コーン	たまねぎ もやし しめじ	レーズンパン じゃがいも 焼きプリンタルト 米粉	油		697	854
										24.5	29	
17 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 いわしの梅煮 おひたし	いわしの梅煮 豆腐 えび団子	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん		はくさい たまねぎ		こめ 春雨 砂糖		煮干 だし昆布	715	768
										26.8	27.7	
18 (水)	牛乳 チキンライス コンソメスープ 魚のハーブ焼き 花野菜サラダ 一食ドレッシング	鮭 鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー	にんじん パセリ	たまねぎ コーン グリーンピース	カリフラワー マッシュルーム	こめ マカロニ	オリーブ油		678	713
										32	32.7	
19 (木)	牛乳 コッペパン ポトフ 鶏肉のハニーマスタード ビーンズサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん		きゅうり だいこん 黄ピーマン	キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆 はちみつ 砂糖	油		733	825
										32.4	35.2	
20 (金)	牛乳 ごはん つみれ汁 かぼちゃの含め煮 オレンジ 味付けのり	豆腐 とびうおつみれ 麦みそ 鶏肉 天ぷら	牛乳 わかめ 味付けのり	かぼちゃ にんじん		オレンジ こんにゃく えのきたけ 枝豆	たまねぎ	こめ 砂糖	油	煮干	680	734
										27.4	28.3	
23 (月)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん きびなご天ぷら かぶの甘酢あえ	かまぼこ 豚肉	牛乳 きびなご天ぷら	にんじん 葉ねぎ		かぶ たまねぎ	キャベツ もやし	コッペパン ちゃんぽん 砂糖	油 白ごま		701	793
										30.6	33.5	
24 (火)	牛乳 ごはん チキンカレー りんごサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん		たまねぎ きゅうり	キャベツ りんご	こめ じゃがいも 砂糖	油		761	814
										20.1	21	

○佐世保産の使用食材（予定）

米 牛乳 煮干し キャベツ パセリ
ブロッコリー かぶ

○長崎県産の使用食材（予定）

白菜 えのきたけ しめじ しいたけ
葉ねぎ カリフラワー みかん

基準値	基準値
780	830
32.2	34.2
平均	平均
720	800
28.7	30.8

12月の献立について

- 季節の食べ物として「大根」「白菜」「かぶ」「ブロッコリー」「カリフラワー」「みかん」などを取り入れたメニューを予定しています。
- 22日の冬至にちなみ、20日（金）に「かぼちゃの含め煮」を取り入れています。

ふゆ 冬に食べる栄養の貯金箱

かぼちゃは、野菜の中でもとくに栄養のある食べ物です。こい緑やオレンジ色、中身の黄色はカロテンという色素で、体の中でビタミンAに変身します。ビタミンAは目を元気にしてくれたり、のどや鼻など空気の通り道をじょうぶにしたりかぜなどのばい菌が体の中に入ってくるのを防いでくれます。

かぼちゃは夏にとれますが、皮があつくてかたいので、栄養分をにがさずに冬まで保存しておくことができます。「栄養の貯金箱」というわけです。

昔の人は、「冬至（1年で一番昼が短い）」にかぼちゃを食べると「長生きする」とか「かぜをひかない」といって、冬に不足しがちな栄養をかぼちゃからとっていました。まさに昔の人の知恵ですね。

