

日付	献立名	主 な 働 き と 食 品 名						栄養価
		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) たんぱく質 (g)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 (金)	牛乳 ごはん 肉味噌おでん 鰹の塩焼き おひたし 青りんご	あいびぎにく あつあげ さつまあげ こめみそ あじ	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 りんご	こめ さといも さとう	あぶら	815 37.2
4 (月)	牛乳 パインパン 蕪のクリーム煮 ツナ入りソテー 1食小魚	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん こまつな	かぶ たまねぎ グリーンピース もやし	パインパン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	764 32.7
5 (火)	牛乳 豆腐のそぼろ丼(麦ごはん) 大根の酢の物 バナナ	とうふ あいびぎにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり バナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	786 35.6
6 (水)	牛乳 コッペパン ミネストローネ カ レーポテト みかん	ウインナー レンズまめ あいびぎにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ みかん	コッペパン こめマカロニ じゃがいも	あぶら	750 31.2
7 (木)	牛乳 ゆかりごはん(少な目) かき揚げうどん(かき揚げ) ごま酢あえ	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 ほうれんそう あかじそ	たまねぎ キャベツ	こめ かきあげ うどん さとう	あぶら ごま	862 26.2
8 (金)	牛乳 ごはん のっぺい汁 秋刀魚の甘露煮 かおりあえ	とりにく あつあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ	こんにゃく だいこん はくさい	こめ さといも かたくりこ	あぶら	720 28.2
11 (月)	牛乳 はちみつパン ラーメン 中華あえ オレンジ	やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし コーン きくらげ きゅうり セロリ オレンジ	はちみつパン ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	749 29.1
12 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん 鯖のカレー揚げ もやしの炒め物	とりにく とうふ かまぼこ さば	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ しめじ もやし	こめ かたくりこ	あぶら	779 34.2
13 (水)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ オムレツ コールスローサラダ	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	794 38.1
14 (木)	牛乳 ごはん 豚汁 鰯の生姜煮 蕪の柚子の香あえ	ぶたにく あつあげ むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく しょうが かぶ ゆず	こめ さといも	あぶら	781 27.3
15 (金)	牛乳 冬野菜カレー(麦ごはん) ひじきサラダ りんご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ れんこん きゅうり コーン りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	788 24.0
18 (月)	牛乳 コッペパン とうもろこしのスープ 煮込みハンバーグ フレンチサラダ みかん	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり みかん	コッペパン さとう	あぶら	768 33.7
19 (火)	牛乳 ごはん かきたま汁 れんこんとレバーのごまがらめ ふりかけ	たまご とうふ かまぼこ とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのきたけ れんこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	778 27.9
20 (水)	牛乳 コッペパン 米粉と豆乳のパンプキンポタージュ ウインナー 野菜ソテー バナナ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ あかピーマン	たまねぎ キャベツ バナナ	コッペパン こめこ	あぶら	773 29.8
21 (木)	牛乳 チキンライス ABCスープ きびなごカリカリフライ 塩もみ野菜 ガトーショコラ	とりにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース はくさい コーン	こめ マカロニ ガトーショコラ	あぶら	787 28.6
* 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	830
* 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	34.2

寒さに負けない！
冬休みの生活習慣

①早寝しよう

②早起きしよう

③朝ごはんを食べよう

④手洗いをしよう

⑤うがいをしよう

⑥暴飲暴食はやめよう

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、朝ごはんを心掛けて、かぜ予防のために手洗い、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。食べすぎには気をつけましょう。

【献立について(予定)】※天候や価格により変更の場合があります。
★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・れんこん・ほうれんそう・パセリ
★長崎県産：さば・大豆・にんじん・キャベツ・ねぎ・白菜・かぶ・だいこん・きゅうり・しょうが・むぎ・ひじき・えのきたけ・エリンギ・ブロッコリー・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。
★20日(水)は21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。

冬至について

冬至は1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。

