

平成29年

12月 学校給食献立表

佐世保市宇久学校給食センター

日	曜	献立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1年級 - たんぱく質(g)
1	金	宇久産さつまいもごはん 牛乳 春雨汁 お魚コロッケ 野菜のじゃこ炒め	鶏肉 豆腐 かまぼこ あじ	牛乳 しらす干し	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ	ごはん 春雨 さつまいも 砂糖	油	793 kcal 28.1
4	月	黒砂糖パン 牛乳 ポークビーンズ 大根サラダ(ツナ)	豚肉 ウインナー 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト缶	玉ねぎ だいこん きゅうり レモン	パン じゃがいも 砂糖	油	788 kcal 34.0
5	火	ごはん 牛乳 みそ汁 いわしのおかか煮 れんこんのきんぴら りんご	豆腐 いわし 麦みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ はくさい れんこん こんにゃく りんご	ごはん 砂糖	油	782 kcal 26.1
6	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 リャンバンウースー(錦糸卵)	合いびき肉 豆腐 赤みそ 卵	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ エリンギ しょうが きゅうり	ごはん 砂糖 春雨 片栗粉	油 ごま油 ラー油	877 kcal 35.6
7	木	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 昆布サラダ みかん ふりかけ	鶏ひき肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 昆布	人参	玉ねぎ グリンピース 白菜 みかん	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖	油	838 kcal 27.4
8	金	パインパン 牛乳 ラビオリスープ ししゃもフライ 宇久産ブロッコリーのごまドレッシングサラダ	ラビオリ	牛乳 ししゃも	人参 ブロッコリー	玉ねぎ もやし コーン キャベツ	パン 砂糖	油 いりごま	836 kcal 32.5
11	月	パーカーハウspan 牛乳 豆のポタージュスープ トンカツ ゆでキャベツ 一食ソース	トンカツ ミニウインナー 白花豆	牛乳 調理用牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも	油	797 kcal 30.6
12	火	ごはん 牛乳 のっぺい汁 さんまのかぼす煮 甘酢あえ	鶏肉 厚揚げ さんま	牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	大根 白菜 こんにゃく	ごはん 里芋 砂糖 片栗粉		827 kcal 29.1
13	水	コッペパン 牛乳 みそ煮込みうどん いりこの佃煮 りんご	鶏肉 油揚げ さつま揚げ 米みそ 麦みそ	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜 りんご	パン うどん 砂糖	油 いりごま	758 kcal 34.5
14	木	ごはん 牛乳 もずくのかき玉汁 鮭の塩焼き 浦上そぼろ	卵 鶏肉 鮭 豚肉 さつま揚げ	牛乳 もずく	人参 いんげん	玉ねぎ ごぼう もやし こんにゃく	ごはん 砂糖 片栗粉	油	763 kcal 35.3
15	金	麦ごはん 牛乳 冬野菜カレー コールスローサラダ みかん	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 大根 れんこん キャベツ しょうが みかん	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖	油	851 kcal 22.7
18	月	コッペパン 牛乳 ミネストローネ フライドチキン ごぼうサラダ マヨネーズ	ウインナー 鶏肉 レンズ豆	牛乳	人参 パセリ トマト缶	玉ねぎ しめじ ごぼう きゅうり	パン マカロニ 砂糖	油 いりごま マヨネーズ	809 kcal 31.7
19	火	自分で作るお弁当の日							
20	水	コッペパン 牛乳 ビーフン汁 オムレツ 野菜ソテー いちごジャム	豚肉 卵 かまぼこ ミニウインナー	牛乳	人参 チンゲンサイ 小松菜 ねぎ	玉ねぎ もやし	パン ビーフン ジャム	油	769 kcal 33.7
21	木	チキンライス 牛乳 コンソメスープ ウインナー ゆかりあえ お楽しみデザート	鶏肉 お魚ボール ウインナー	牛乳	人参	玉ねぎ レタス コーン 白菜 きゅうり	ごはん デザート	油	819 kcal 27.0
22	金	黒米ごはん 牛乳 かぼちゃの含め煮 かぶの酢の物 りんご	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳	人参 かぼちゃ いんげん	玉ねぎ こんにゃく かぶ きゅうり りんご	ごはん 黒米 砂糖	油	786 kcal 24.3

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。



冬至
とうじ いちねん もっと たいよう ひく ひる なが
冬至は、一年で最も太陽が低く、昼の長さが
みじか ひです。とうじ ひには、かぼちゃを食べ、
ゆず湯に入り、体を温めて風邪をひきにくくする風習があります。
むかし れいぞうこ がなかつた じだい、かぼちゃは ちようきほぞん がきくので大切な
ビタミン源とされていました。今年は22日が冬至にあたります。
とうじ にちなみ、献立にかぼちゃの含めにを予定しています。

かぜ
風邪をひかないよう
ていこうりよく
抵抗力をつけ、
ふゆやす げんき
冬休みも元気に
すごしましょう！



食材・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。
★佐世保産：米・牛乳・れんこん・きゅうり・パセリ・ほうれんそう
★長崎県産：あじ・さつまいも・キャベツ・はくさい・ブロッコリー・ねぎ・かぶ・エリンギ・わかめ・みかん
★19日食育の日は、長崎県産の食材をたくさん使用した献立にしています。

毎月19日は
食育の日

