

平成28年12月分学校給食献立予定表

佐世保市立吉井中学校

日	曜	こ ん だ て め い			は た ら き						エネルギー	和加リ	
		牛乳	主食	お か す	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもに材料になる		たんぱく質	グラム	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木		食パン	レタスと卵のスープ 照り焼きチキン 塩もみ野菜 スライスチーズ	鶏卵 かまぼこ 照り焼きチキン	スライスチーズ 		レタス きゅうり キャベツ			743 35.7	kcal g	
2	金		ごはん	里芋のそぼろ煮 かぶの酢の物 みかん	てんぷら 大豆 厚揚げ	昆布 	いんげん	れんこん こんにゃく かぶ みかん		さといも さとう	油 ごま	864 30.6	kcal g
5	月		五目 おこわ	けんちん汁 鮭塩焼き ゆかりあえ	豆腐 油揚げ 鮭塩焼き		菜ねぎ 赤しそ	しいたけ ごぼう だいこん えだまめ		もち米 さとう さといも	油	773 36.0	kcal g
6	火		卵パン	スパゲティナポリタン りんごサラダ	ベーコン			なす しめじ きゅうり キャベツ りんご		スパゲティ さとう	油	833 29.5	kcal g
7	水		ごはん	中華スープ 八宝菜	つくね イカ かまぼこ	わかめ 	チンゲン菜	もやし はくさい ヤングコーン		かたくり粉 さとう	油	771 30.7	kcal g
8	木		食パン	豆腐団子スープ きびなこの天ぷら 甘酢キャベツ いちごジャム	豆腐 	きびなこの 天ぷら 	ほうれん草	キャベツ		白玉粉 さとう いちごジャム	油	796 32.0	kcal g
9	金		ごはん	親子煮 ごまあえ	鶏卵 ちくわ 高野豆腐		グリンピース こまつな	もやし		じゃがいも さとう	ごま	785 28.7	kcal g
12	月		麦ごはん	冬野菜カレー しらす干し入りソテー りんご		しらす干し 	ほうれん草	にんにく れんこん だいこん コーン キャベツ りんご		さといも 加ゆ	油	842 24.9	kcal g
13	火		コッパ パン	タイビーエン 黒糖豆	うすら卵 かまぼこ てんぷら 大豆			はくさい もやし		春雨 さとう 黒砂糖 かたくり粉 ごま油	油	805 37.1	kcal g
14	水		ごはん	豚汁 あじの南蛮漬け	厚揚げ 麦みそ アジ		菜ねぎ ビーマン	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが		さといも さとう	油	876 33.5	kcal g
15	木		コッパ パン	かぶと白菜のクリーム煮 ひじきサラダ	豆パースト 	ひじき 		はくさい かぶ きゅうり コーン		じゃがいも 小麦粉 さとう	油 マーガリン	750 28.9	kcal g
16	金		ごはん	炒り豆腐 ブロッコリーのおひたし バナナ	豆腐 てんぷら かまぼこ		ブロッコリー 菜ねぎ	しいたけ もやし バナナ		さとう	油	824 33.7	kcal g
19	月		麦ごはん	みそ汁 さんまの梅煮 れんこんのさんびら	麦みそ さんまの梅煮 油揚げ	わかめ 		だいこん はくさい もやし れんこん こんにゃく		さつまいも さとう	油	827 25.5	kcal g
20	火		黒砂糖 パン	かき揚げうどん フレンチサラダ	かまぼこ 	小女子(こうむすめ) 	菜ねぎ 黄ビーマン	キャベツ きゅうり ごぼう		うどんめん さとう 小麦粉	油	851 28.3	kcal g
21	水		ごはん	かぼちゃの含め煮 のり酢あえ みかん	厚揚げ てんぷら 	のり 	かぼちゃ ほうれん草	こんにゃく もやし みかん		さといも さとう	油 ごま油	832 28.5	kcal g
22	木		チキン ライス	ラビオリスープ オムレツ かおりあえ 米粉のカップケーキ	レンズ豆 オムレツ		グリンピース 苺しそ	キャベツ かぶ		ラビオリ カップケーキ	油	820 29.7	kcal g
中学生基準											820 30.0	kcal g	

【今月の献立について】



冬の野菜のだいこん、かぶ、はくさい、れんこん、さつまいもなどを献立にたくさん取り入れています。

19(月)・・・食育の日です。佐世保産のだいこん、れんこん、さつまいもを使った献立にしています。

21(水)・・・冬至の日になんで「かぼちゃの含め煮」にしています。昔から冬至の日にかぼちゃを食べると風邪を引かないと言われてしています。

22(木)・・・今年最後の給食です。「チキンライス」です。デザートに「米粉のカップケーキ」をつけています。

今月の食材

● 佐世保産の食材

キャベツ、だいこん、ほうれん草、レタス、れんこん、ブロッコリー、きゅうり

● 長崎県産の食材

さつまいも、はくさい、ねぎ、かぶ、しいたけ、みかん

※精白米、牛乳は佐世保産のものを使用しています。
※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。
ご了承ください。