

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(中) 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	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 (月)	牛乳 豆腐のそぼろ丼(ごはん) あじフライ ゆかりあえ	豆腐 合びき肉 かまぼこ あじフライ	牛乳	にんじん ねぎ 赤じそ	たまねぎ しいたけ だいこん	米 砂糖 でん粉	油	煮干し	836 34.0
2 (火)	牛乳 ごはん 煮込みおでん 肉と野菜の炒め物 味付けのり	鶏肉 うすら卵 厚揚げ 豚肉 トビウオボール 米みそ	牛乳 昆布のり	にんじん	こんにゃく もやし だいこん キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	油		797 36.2
3 (水)	牛乳 食パン じゃがいものベーコン煮 ツナサラダ いちごジャム	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ 枝豆 きゅうり	食パン じゃがいも 砂糖 いちごジャム	油		769 33.1
4 (木)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 春雨のオイスターソース炒め りんご	豚肉 厚揚げ 赤みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん にら ビーマン 赤ビーマン	たまねぎ もやし たけのこ しょうが きくらげ りんご 黄ビーマン	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	油		806 28.8
5 (金)	牛乳 パーカーハウスパン 豆乳のポタージュ えびカツ ゆでキャベツ 一食ソース	ベーコン えびカツ 豆乳 米みそ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも 米粉	油		800 34.0
8 (月)	牛乳 トルコライス (カレーピラフ・とんかつ・スパゲティナポリタン) 千切り野菜のスープ	鶏肉 とんかつ ベーコン	牛乳	にんじん ビーマン 赤ビーマン	たまねぎ キャベツ グリーンピース セロリ 黄ビーマン マッシュルーム	米 スパゲティ 砂糖	油		776 27.6
9 (火)	牛乳 ごはん さつま汁 いわしの甘露煮 花野菜のごまあえ	鶏肉 厚揚げ いわし 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー	米 さつまいも 砂糖	ごま	煮干し	772 31.5
10 (水)	牛乳 コッペパン 大豆とミートボールのトマト煮 ひじきサラダ	ミートボール 大豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト	たまねぎ コーン きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖	ごま油		744 31.7
11 (木)	牛乳 ごはん 白玉汁 鮭のみそマヨネーズ焼き 野菜炒め	鶏肉 鮭 かまぼこ 米みそ	牛乳	にんじん ねぎ 赤ビーマン	たまねぎ しめじ もやし	米 白玉団子	マヨネーズ	煮干し だし昆布	773 38.4
12 (金)	牛乳 はちみつパン コンソメスープ オムレツ 魚肉ソーセージソテー	鶏肉 卵 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ 枝豆	はちみつパン じゃがいも	油		758 33.7
15 (月)	牛乳 冬野菜カレー(麦ごはん) ビーンズサラダ オレンジ	豚肉 ひよこ豆 いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	かぶ たまねぎ きゅうり オレンジ	米 麦 里芋 砂糖	油		822 24.8
16 (火)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 きびなごの南蛮漬け 磯香あえ	鶏肉 厚揚げ	牛乳 きびなごのり	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう かぶ きゅうり	米 砂糖	油 ごま油	煮干し	739 31.1
17 (水)	牛乳 パインパン つみれスープ タンドリーチキン アスパラのソテー	お魚ボール 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 アスパラガス	たまねぎ キャベツ	パインパン	油		746 34.8
18 (木)	牛乳 ごはん 里芋のそぼろ煮 切干大根の酢の物 納豆	合びき肉 厚揚げ 納豆	牛乳	にんじん	たまねぎ 切干大根 こんにゃく 枝豆 きゅうり	米 里芋 砂糖	ごま		798 30.6
19 (金)	牛乳 コッペパン マカロニのクリーム煮 ほきのオリーブオイル焼き ドレッシングサラダ	鶏肉 ほき	牛乳	にんじん パセリ 赤ビーマン	たまねぎ はくさい きゅうり	コッペパン マカロニ 砂糖 じゃがいも	油 生クリーム オリーブオイル		846 40.6
22 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 かぼちゃの含め煮 りんご	豚肉 鶏肉 厚揚げ 麦みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん ねぎ かぼちゃ	だいこん しょうが こんにゃく 枝豆 りんご	米 里芋 砂糖	油	煮干し	773 28.6
23 (火)	牛乳 ごはん ほかほか生姜うどん 豚キムチ炒め 焼きプリンタルト	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが 白菜キムチ キャベツ もやし	米 うどん 焼きプリンタルト	油 ごま油	煮干し だし昆布	853 35.7

※ 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。

※ 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。

○佐世保市産の使用食材(予定)

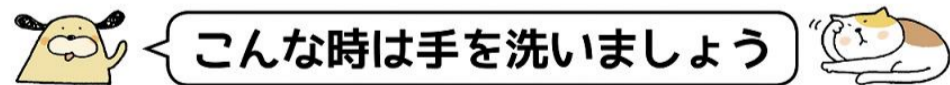
○長崎県産の使用食材(予定)



米 牛乳 煮干し さつまいも カリフラワー かぶ パセリ

豆腐 トビウオボール きびなご わかめ にんじん キャベツ きゅうり
はくさい だいこん しょうが しいたけ しめじ エリンギ えのき

こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時

トイレの後

動物に触った時

鼻をかんだ後



料理をする前

食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていたりすることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。

【12月の献立について】

- ・9日(火)に「花野菜のごまあえ」を実施します。
- ・体を温める冬の料理として、2日(火)「煮込みおでん」や23日(火)「ほかほか生姜うどん」を実施します。
- ・8日(月)は、カレーピラフ、とんかつ、スパゲティナポリタンを組み合わせると、長崎のご当地グルメ「トルコライス」になる献立です。
- ・今年の冬至は12月22日(月)です。冬至の行事食として「かぼちゃの含め煮」を実施します。

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



