



日付	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価	
		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		たんぱく質	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (金)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 魚の甘酢あんかけ	厚揚げ とり肉 たら角切	牛乳	にんじん ピーマン	板こんにゃく だいこん たけのこ たまねぎ	こめ 里芋 砂糖 でん粉	油		632 22.4
4 (月)	コッペパン 牛乳 じゃがいもとウインナーのトマト煮 チキンとわかめのサラダ	ウインナー 鶏ほぐし身	牛乳 わかめ	にんじん ダイストマト	たまねぎ きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 ごま		598 24.3
5 (火)	少なめごはん 牛乳 みそ煮込みうどん キャベツともやしの煮浸し みかん	とり肉 油揚げ かまぼこ 赤みそ 米みそ かつお節	牛乳	にんじん 深ねぎ	はくさい ごぼう もやし たまねぎ キャベツ みかん	こめ うどん 砂糖			599 20.8
6 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 いわしのおかか煮 ごまあえ	とり肉 油揚げ いわしおかか煮	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう はくさい 板こんにゃく 椎茸 キャベツ もやし	こめ むぎ 砂糖	油 ごま		590 24
7 (木)	コッペパン 牛乳 ジュリアンスープ ジャーマンポテト	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ ピーマン	キャベツ コーン たまねぎ セロリー	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		639 22.7
8 (金)	ごはん 牛乳 かきたま汁 焼き肉	卵 豆腐 ぶた肉 米みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	たまねぎ えのき キャベツ もやし おろしりんご	こめ でん粉 砂糖	油 ごま		618 21.8
11 (月)	黒砂糖パン 牛乳 ラーメン 大豆といりこの揚げ煮	ぶた肉 大豆	牛乳 煮干	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ もやし きくらげ	黒砂糖パン ラーメン でん粉 砂糖	油 ごま		564 28
12 (火)	ごはん 牛乳 肉みそおでん ごま酢和え	牛肉 ぶた肉 米みそ 厚揚げ てんぷら	牛乳 わかめ	にんじん インゲン	だいこん キャベツ 板こんにゃく きゅうり	こめ 砂糖 里芋	油 ごま		613 22.1
13 (水)	チキンカレー (麦ごはん) 牛乳 コールスローサラダ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ おろしりんご コーン	こめ むぎ じゃがいも 砂糖	油 力レールウ オリブオイル		604 18.4
14 (木)	コッペパン 牛乳 かぶと白菜のクリーム煮 カラフルサラダ	とり肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	かぶ たまねぎ コーン はくさい キャベツ 枝豆	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター		609 24.5
15 (金)	ひじきご飯 牛乳 大根のみそ汁 さばの唐揚げ ゆかりあえ	とり肉 油揚げ 麦みそ さば	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜	だいこん えのき はくさい きゅうり	こめ 砂糖	油		628 26.5
18 (月)	米粉パン 牛乳 スーパゲティ 花野菜のサラダ	とり肉	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜 ブロッコリー	たまねぎ コーン マッシュルーム カリフラワー	米粉パン スパゲティ 砂糖	油 オリブオイル		576 24.4
19 (火)	麦ごはん 牛乳 鶏家 (ジューザ) 豆腐 いんげんの炒め煮	とり肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん インゲン	たまねぎ たけのこ グリーンピース 椎茸	こめ むぎ 砂糖 でん粉	油		612 25.6
20 (水)	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ごまじゃこサラダ	とり肉 てんぷら	牛乳 しらす干し	かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ れんこん つきこんにゃく だいこん	こめ 砂糖	油 ごま油 ごま		571 19.8
21 (木)	パーカーハウスパン 牛乳 コンソメスープ 照り焼きチキンパティ ゆで野菜 クリスマスケーキ	とり肉 照焼チキンパティ	牛乳	にんじん	キャベツ セロリー たまねぎ コーン	パーカーハウスパン ケーキ			638 25.6
22 (金)	🎄🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 終業式 ※給食はありません 🎄🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷								

12月の献立について

○寒い時期は体が温まる料理を多く取り入れています。
○22日は冬至です。20日の給食は冬至の行事食にしています。
○25日はクリスマスです。21日はクリスマスの行事食にしています。
○地場産物を取り入れています。下記にて紹介しています。
○お米は通年、佐々町産を使用しています。11月中旬より新米に切り替わりました。『なつほのか』という品種のお米です。

今月の地場産物

【佐々町産】

米・はくさい・だいこん・きゅうり

【長崎県内産】

牛乳・鶏肉・豚肉・卵・さば・大豆・煮干し・じゃがいも・ほうれん草 (冷凍)・だいこん・はくさい・にんじん・えのき・みかん・米粉 (パン原料)



今年の冬至は12月22日です！

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。
この日は、かぼちゃを食べてゆず湯に入るとい風習が古くからあります。これは、ゆずのお風呂で体を温めて、かぼちゃの栄養で抵抗力を強くして風邪などの病気にならないようにという言い伝えがあるからです。
昔からの日本の風習やそれにかかわる食事を大切に受け継いでいきたいですね。



★お知らせ★

3学期始業式は、小・中学校ともに1月9日 (火) です。
1月の給食は、**中学校… 9日 (火)**
小学校… 10日 (水) から始まります。

※ 献立表は見やすい所にはってご活用ください。(学校ホームページにも掲載しています。)

※ 献立・食材は状況によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。