



日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 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	
10 (水)	牛乳 黒米ごはん すいとん いわし天ぷら 紅白なます	とりにく	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん	こめ くるまい こむぎこ しらたまこ さとう	あぶら	607 21.1
11 (木)	牛乳 コッペパン ジャがいものワイナ-煮 小松菜サラダ(ツナ) みかん	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ えだまめ コーン みかん	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	643 25.1
12 (金)	牛乳 豚丼(麦ごはん) 厚焼き卵 ブロッコリーのごまあえ	ぶたにく こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	こんにやく たまねぎ はくさい しいたけ しょうが もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	639 27.6
15 (月)	牛乳 パーカーハウスパン コンソメスープ とんかつ ゆでキャバツ ｽﾗｲｽﾞ 一食ﾘｰｽ	とりにく とんかつ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ こめｺﾏｶﾛﾝ じゃがいも	あぶら	591 27.1
16 (火)	牛乳 ごはん かきたま汁 さばみそ煮 れんこんのきんぴら	たまご かまぼこ さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ しいたけ れんこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら	642 25.1
17 (水)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) コールスローサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ コーン りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	624 18.1
18 (木)	牛乳 黒砂糖パン スープスパゲティ 野菜ソテー ミニゼリー(ピーチ)	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ コーン グリーンピース エリンギ もやし	くるざとうﾊﾟﾝ ｽﾊﾟゲﾃﾞ ゼリー	あぶら	596 26.9
19 (金)	牛乳 ひじきごはん 呉汁 ほうれん草のおひたし パナナ	あぶらあげ だいず あつあげ とりにく むぎみ そ とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん はくさい パナナ	こめ さとう さといも	あぶら	585 23.1
22 (月)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ オムレツ キャベツのソテー	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	626 31.1
23 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 肉じゃが ぼんかん	たちうおﾊｰﾙ あつあげ むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく ぼんかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	624 25.3
24 (水)	牛乳 ごはん すまし汁 しいらのレモンソースあえ 浦上そばろ	とりにく とうふ しいら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ レモン こんにやく ごぼう もやし	こめ かたくりこ さとう	あぶら	597 26.9
25 (木)	牛乳 コッペパン 海鮮ちゃんぽん 黒糖豆	ぶたにく いか えび さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン ちゃんぽん くるざとう かたくりこ	あぶら	570 30.9
26 (金)	牛乳 麦ごはん マーポー豆腐 ひよっつるの酢のもの 江上文旦	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう ひよっつる	にんじん なら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり ぶんだん	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら	614 27.1
29 (月)	牛乳 みかんパン ビーフシチュー じゃこサラダ(しらす干し) 世知原茶マフィン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	みかんﾊﾟﾝ じゃがいも さとう マフィン	あぶら	616 24.5
30 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん 鯨のごまみそがらめ 塩もみきゅうり	とうふ かまぼこ くしら こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ しょうが きゅうり	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	582 28.2
31 (水)	牛乳 ごはん くりつぼ さんまみぞれ煮 ひじきあえ	とりにく あつあげ こめみそ さんま	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	れんこん ごぼう こんにやく しいたけ キャベツ だいこん	こめ さといも さとう	くり あぶら	684 25.2

*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。

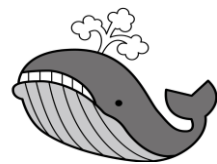
*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

*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。

学校給食
摂取基準

650
26.8

1月24日~30日 全国学校給食週間



給食週間中の献立の紹介

- 24日(火) 佐世保市水揚げのしいらを使った「しいらのレモンソースあえ」、長崎市浦上地区の郷土料理「浦上そばろ」
- 25日(木) 長崎の郷土料理「海鮮ちゃんぽん」
- 26日(木) 島原の特産物のひよっつるを使った「ひよっつるの酢のもの」、佐世保市江上地区の「江上文旦」
- 29日(金) 長崎県産のみかんを使った「みかんパン」、世知原茶を使った「世知原茶マフィン」
- 30日(月) 捕鯨の歴史を持つ長崎県の食文化を伝える「鯨のごまみそがらめ」

★今月の地元の食材★

- 【佐世保市産】
- ・米・牛乳・煮干し
 - ・きゅうり・だいこん
 - ・れんこん・ほうれん草
 - ・ブロッコリー・江上ぶんだん
 - ・世知原茶マフィン
- 【長崎県産】
- ・はくさい・キャベツ・しょうが
 - ・にんじん・葉ねぎ・じゃがいも
 - ・しめじ・しいたけ・エリンギ



今年も安心安全な給食づくりに努めます。どうぞよろしくお願ひいたします。



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	
10 (水)	牛乳 黒米ごはん すいとん いわし天ぷら 紅白なます	とりにく	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん	こめ くるまい こむぎこ しらたまこ さとう	あぶら	784 25.9
11 (木)	牛乳 コッペパン ジャがいものワイナ-煮 小松菜サラダ(ツナ) みかん	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ えだまめ コーン みかん	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	791 30.6
12 (金)	牛乳 豚丼(麦ごはん) 厚焼き卵 ブロッコリーのごまあえ	ぶたにく こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	こんにやく たまねぎ はくさい しいたけ しょうが もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	811 34
15 (月)	牛乳 パーカーハウスパン コンソメスープ とんかつ ゆでキャベツ 5人分 一食ライス	とりにく とんかつ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン こめ マカロニ じゃがいも	あぶら	798 35.4
16 (火)	牛乳 ごはん かきたま汁 さばみそ煮 れんこんのきんぴら	たまご かまぼこ さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ しいたけ れんこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら	833 31.7
17 (水)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) コールスローサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ コーン りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	787 21.8
18 (木)	牛乳 黒砂糖パン スープスパゲティ 野菜ソテー ミニゼリー(ピーチ)	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ コーン グリーンピース エリンギ もやし	くるざとうパン スパゲティ ゼリー	あぶら	800 35.1
19 (金)	牛乳 ひじきごはん 呉汁 ほうれん草のおひたし パナナ	あぶらあげ だいず あつあげ とりにく むぎみ そ とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん はくさい パナナ	こめ さとう さといも	あぶら	741 28.4
22 (月)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ オムレツ キャベツのソテー	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	773 38
23 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 肉じゃが ぼんかん	たちうおボール あつあげ むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく ぼんかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	784 31
24 (水)	牛乳 ごはん すまし汁 しいらのレモンソースあえ 浦上そばろ	とりにく とうふ しいら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ レモン こんにやく こぼう もやし	こめ かたくりこ さとう	あぶら	755 32.8
25 (木)	牛乳 コッペパン 海鮮ちゃんぽん 黒糖豆 角チーズ	ぶたにく いか えび さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン ちゃんぽん くるざとう かたくりこ	あぶら	768 41.6
26 (金)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 ひよっつの酢のもの 江上文旦	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう ひよっつる	にんじん なら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり ぶんだん	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら	775 33.4
29 (月)	牛乳 みかんパン ビーフシチュー じゃこサラダ(しらす干し) 世知原茶マフィン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	みかんパン じゃがいも さとう マフィン	あぶら	803 31.4
30 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん 鯨のごまみそがらめ 塩もみきゅうり	とうふ かまぼこ くじら こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ しょうが きゅうり	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	740 34.9
31 (水)	牛乳 ごはん くりつぼ さんまみぞれ煮 ひじきあえ	とりにく あつあげ こめみそ さんま	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	れんこん ごぼう こんにやく しいたけ キャベツ だいこん	こめ さといも さとう	くり あぶら	841 29.3

*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。

学校給食	830
摂取基準	34.2

1月24日~30日 全国学校給食週間



給食週間中の献立の紹介

- 24日(火) 佐世保市水揚げのしいらを使った「しいらのレモンソースあえ」、長崎市浦上地区の郷土料理「浦上そばろ」
- 25日(木) 長崎の郷土料理「海鮮ちゃんぽん」
- 26日(木) 島原の特産物のひよっつるを使った「ひよっつるの酢のもの」、佐世保市江上地区の「江上文旦」
- 29日(金) 長崎県産のみかんを使った「みかんパン」、世知原茶を使った「世知原茶マフィン」
- 30日(月) 捕鯨の歴史を持つ長崎県の食文化を伝える「鯨のごまみそがらめ」

★今月の地元の食材★

【佐世保市産】

- ・米・牛乳・煮干し
- ・きゅうり・だいこん
- ・れんこん・ほうれん草
- ・ブロッコリー・江上ぶんだん
- ・世知原茶マフィン

【長崎県産】

- ・はくさい・キャベツ・しょうが
- ・にんじん・葉ねぎ・じゃがいも
- ・しめじ・しいたけ・エリンギ



今年も安心安全な給食づくりに努めます。どうぞよろしくお願いいたします。