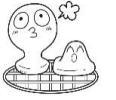


学校給食予定献立表



日付	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校	
		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)		栄養価	栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	エネルギー	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質	
10 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ななくさじる さばみそに こうはくなます ミニゼリー(りんご・もも)	とうふ さば	ぎゅうにゅう	かぶは だいこんば にんじん ほうれんそう	かぶ はくさい	ごめ		599 21.1	746 25.5	
11 (木)	ぎゅうにゅう くらざとうパン ラビオリスープ さつまいもといりこのあげがらめ バナナ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	くらざとうパン ラビオリ	さつまいも さとう	あぶら ごま	608 23.7	808 30.7
12 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん チャーハンとうふ ちゅうかサラダ みかん	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	たまねぎ しめじ	ごめ むぎ	さとう でんぷん	あぶら	662 27.9	834 34.5
15 (月)	ぎゅうにゅう わかめごはん(少なめ) ごもくうどん きびなごフライ あますあえ	とりにく てんぷら うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	えのき たまねぎ	ごめ	うどん	あぶら	590 22.4	762 27.9
16 (火)	ぎゅうにゅう はちみつパン はくさいのクリームに ほうれんそうのソテー ほんかん	ミートボール ビーンズピューレ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ グリンピース キャベツ コーン	はちみつパン じゃがいも	あぶら	あぶら	630 27.5	839 35.6
17 (水)	ぎゅうにゅう ごはん にくみそおでん ひよつづのすのもの りんご	ぶたにく あつあげ てんぷら こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん	ごめ	さといも さとう	あぶら	628 22.1	792 27.1
18 (木)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン ポテトスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも	あぶら	さとう	619 30.3	821 38.8
19 (金)	ぎゅうにゅう ごはん かきたまじる さばのしおやき れんこんのきんぴら	たまご とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき	ごめ	でんぷん		626 31.4	767 36
22 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん ポークカレー ツナサラダ (ツナ)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ	ごめ むぎ	じゃがいも	あぶら	641 21.1	817 25.8
23 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン スープカレー ABCスープ オムレツ チリコンカーン	とりにく オムレツ ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン	コッペパン	マカロニ	あぶら	673 34.6	832 42.6
24 (水)	ぎゅうにゅう ごはん つみれじる くじらのごまみそがらめ ゆかりあえ	おさかなボール あつあげ くじら こめみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ	はくさい たまねぎ えのき	ごめ	でんぷん さとう	あぶら ごま	619 30.8	787 38.3
25 (木)	ぎゅうにゅう みかんパン ポトフ やさしいソテー バナナ とっとチーズ	ぶたにく おさかなソーセージ うまかつてん	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ	みかんパン じゃがいも	あぶら	あぶら	592 25.9	780 33.1
26 (金)	ぎゅうにゅう ごはん くりつぽ うらかみそぼろ えがみぶんだん	とりにく あつあげ こめみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん キヌサヤ にんじん いんげん	こんにゃく れんこん しめじ ごぼう もやし	ごめ	さといも くり さとう	あぶら	624 23.9	788 29.3
29 (月)	ぎゅうにゅう くらだいすごはん まるっとながさきけんさんみそじる アジフライ	だいす とうふ むぎみそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい えのき	ごめ もちごめ くらまい		あぶら	642 24.3	702 27.8
30 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン ちゃんぽん りんかけだいす りんご	ぶたにく てんぷら かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	コッペパン	ちゃんぽん	あぶら	620 29.3	777 36.5
31 (水)	ぎゅうにゅう ごはん だいこんのそぼろに たまごやき こんぶあえ	ぶたにく あつあげ てんぷら たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん	ごめ	さとう でんぷん	あぶら	651 26.7	822 32.6
					キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	650 26.8	830 34.2	

*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。

*小学校の栄養価は、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、できるだけ佐世保産・長崎県産の食材を使用しています。

【今月の献立について】

- ◎10日(水)は『正月料理』として「七草汁」、「紅白なます」を実施します。
- ◎食育の日(毎月19日)の献立として、地元産の「卵」を使った「かきたま汁」と、長崎県産の「さば」を使った「さばの塩焼き」を献立に取り入れています。
- ◎給食週間中の献立の紹介

- ★佐世保産：米・牛乳・にぼし・たまご・だいこん・かぶ・はくさい
- ★長崎県産：とりにく・ぶたにく・さば・あじ・かまぼこ・てんぷら・だいす・しめじ・えのき・ねぎ・ほうれんそう・みかん・ほんかん・ぶんだん

24日(水) 長崎県は捕鯨の歴史を持つことから、「鯨のごまみそがらめ」を提供します。
 25日(木) 長崎県産の「みかん」を使った「みかんパン」と、世界の料理を味わう給食として、フランス料理「ポトフ」を予定しています。
 26日(金) 長崎県の郷土料理「くりつぽ」「浦上そぼろ」、佐世保産の「ぶんだん」を予定しています。
 29日(月) 江迎町産の黒大豆、黒米、もち米を使った「黒大豆ごはん」、長崎県内産の野菜を使った「みそ汁」、松浦産の「アジフライ」を予定しています。
 30日(火) 長崎県産の郷土料理「ちゃんぽん」を予定しています。

1月24日から30日は
 ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間です

給食の意義や役割について理解・関心を深めながら、食の大切さや感謝の気持ちを育む週間です。

