

# 1月 学校給食献立表



| 日曜                    | こんだてのなまえ  | しょくひんのなまえとはたらき                |                    |                       |   |                         |                | エネルギー       |
|-----------------------|---|-------------------------------|--------------------|-----------------------|---|-------------------------|----------------|-------------|
|                       |   | あか<br>からだのもとになる               |                    | みどり<br>からだのちょうしをととのえる |   | きいろ<br>からだのねつやちからのもとになる |                |             |
|                       |   | 1群(たんぱく質)                     | 2群(カルシウム)          | 3群(緑黄色野菜)             | 4群(その他の野菜)                                | 5群(炭水化物)                | 6群(脂質)         |             |
| <b>あけましておめでとございます</b> |   | ことしも、モリモリきゅうしょくたべてね!          |                    |                       |   |                         |                |             |
| 10<br>火               | しょくパン 牛乳<br>ポークビーンズ<br>ごまじゃこサラダ いちごジャム                  | ベーコン<br>ゆでだいず                 | しらすほし              | ホルトマト<br>ブロッコリー       | きゅうり<br>コーン                               | ジャがいも<br>いちごジャム         | あぶら<br>ごま      | 641<br>28.1 |
| 11<br>水               | ごはん 牛乳<br>そうじ さばのしおやき<br>なます りんご                        | かまぼこ<br>さば                    | しらすほし              | ほうれん草                 | はくさい<br>しいたけ<br>だいこん りんご                  | もち<br>さとう               | ごま             | 667<br>26.5 |
| 12<br>木               | コッパン 牛乳<br>ごもくうどん<br>くきわかめのきんぴら オレンジ                    | かまぼこ<br>あぶらあげ<br>てんぷら         | くきわかめ              | ねぎ<br>いんげん            | ごぼう<br>オレンジ                               | うどん<br>さとう              | あぶら<br>ごまあぶら   | 610<br>25.3 |
| 13<br>金               | むぎごはん 牛乳<br>あつあげとやさしいうまに<br>きりぼしだいこんのすのもの               | あつあげ                          | しらすほし              | きぬさや                  | ごぼう<br>しいたけ<br>きりぼしだいこん<br>きゅうり           | むぎ<br>さといも<br>さとう       | あぶら<br>ごま      | 680<br>24.6 |
| 16<br>月               | ごはん 牛乳<br>みそしる<br>ごもくあつやきたまご<br>ひじきのいりに                 | あつあげ<br>みそ<br>てんぷら<br>あつやきたまご | ひじき                | ねぎ                    | だいこん<br>はくさい<br>コーン                       | さとう                     | あぶら            | 611<br>21.4 |
| 17<br>火               | パイパン 牛乳<br>ポテトとキャベツのスープ<br>さかなのモリスあえ ゆかりあえ              | ベーコン<br>シイラ                   | しらすほし              | ねぎ                    | キャベツ<br>レモン<br>はくさい                       | ジャがいも<br>さとう            | あぶら            | 587<br>26.6 |
| 18<br>水               | ごはん 牛乳<br>いりとうふ<br>チンゲンサイのおかかいため<br>オレンジ                | とうふ<br>かまぼこ<br>かつおぶし          | しらすほし              | ねぎ<br>チゲツイ            | キャベツ<br>エリンギ<br>オレンジ                      | さとう                     | あぶら<br>ごまあぶら   | 654<br>28.1 |
| 19<br>木               | くろざとうパン 牛乳<br>レタスととうもろこしのスープ<br>パンネのミートソース キウイ          | ベーコン<br>ミックビーンズ               | しらすほし              | ホルトマト                 | レタス<br>グリーンピース<br>コーン しめじ<br>キウイ          | パンネ<br>さとう<br>かたくりこ     | あぶら            | 603<br>23.5 |
| 20<br>金               | ポークカレー 牛乳<br>(むぎごはん)<br>だいこんのナムル                        | ベーコン                          | しらすほし              | ねぎ                    | りんご<br>だいこん<br>きゅうり                       | むぎ<br>ジャがいも<br>さとう      | あぶら<br>ごまあぶら   | 651<br>19.4 |
| 23<br>月               | ごはん 牛乳<br>ちくぜんに さけのしおやき<br>かおりあえ ぼんかん                   | さけ                            | しらすほし              | いんげん                  | こんにゃく<br>ごぼう<br>れんこん<br>しいたけ<br>きゅうり ぼんかん | さといも<br>さとう             | あぶら            | 669<br>29.3 |
| 24<br>火               | コッパン 牛乳<br>ちゃんぽん ココアまめ<br>りんご                           | いか<br>かまぼこ<br>てんぷら<br>いりだいず   | しらすほし              | ねぎ                    | キャベツ<br>もやし<br>りんご                        | ちゃんぽんめん<br>さとう<br>かたくりこ | あぶら<br>かシューナッツ | 677<br>30.5 |
| 25<br>水               | たこめし 牛乳<br>すましじる ししゃもフリッター<br>ブロッコリーのおひたし               | たこ<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>かまぼこ    | ひじき<br>わかめ<br>ししゃも | ブロッコリー                | グリンピース                                    | さとう                     | あぶら            | 624<br>25.3 |
| 26<br>木               | こめパン 牛乳<br>ハムとやさしいクリームスープ<br>オムレツ ほうれん草のソテー             | ロースハム<br>オムレツ                 | しらすほし              | ほうれん草                 | しめじ<br>はくさい<br>コーン                        | ジャがいも                   | あぶら            | 593<br>28.1 |
| 27<br>金               | ごはん 牛乳<br>ちゅうかスープ<br>くじらのごまみそがらめ<br>あまずキャベツ             | ちゅうかつくね<br>くじら<br>みそ          | しらすほし              | ねぎ                    | しいたけ<br>しょうが<br>キャベツ                      | さとう<br>はるさめ<br>かたくりこ    | あぶら<br>ごま      | 642<br>25.9 |
| 30<br>月               | くろまいごはん 牛乳<br>きゅうにくとだいこんのべっこうに<br>ごまつなサラダ<br>せちばるちゃカステラ | あつあげ<br>ツナ                    | しらすほし              | いんげん<br>ごまつな          | こんにゃく<br>だいこん<br>レモン<br>キャベツ<br>きゅうり      | くろまい<br>さとう<br>カステラ     | あぶら            | 790<br>21.5 |
| 31<br>火               | はちみつパン 牛乳<br>ポルシチ もやしのソテー<br>バナナ                        | ベーコン                          | しらすほし              | ねぎ                    | だいこん<br>もやし<br>ピーズ(あかかぶ)<br>きピーマン<br>バナナ  | ジャがいも<br>さとう            | あぶら            | 608<br>22.5 |

全国学校給食週間

## 1月24日~30日は学校給食週間です

学校給食週間中は、新献立や郷土料理などさまざまな献立が登場します!

お楽しみに(\*^^\*)

☆1月27日(金)くじらのごまみそがらめ☆

久しぶりの登場! くじらです。東そのぎ郡では鯨肉の水揚げの港として栄えました。今は、調査のための捕鯨だけ許されています。給食のくじらも調査捕鯨のくじらを使用します。

☆1月30日(月)世知原茶カステラ☆ 世知原茶を使ったみどいりのカステラです。

### 1月の佐世保産・長崎県産の食材(予定)

佐世保産・・・葉ねぎ・パセリ・ほうれん草・レタス・かぶ  
エリンギ

長崎県産・・・にんじん・きゅうり・はくさい・深ねぎ  
だいこん・えのきだけ・生しいたけ・みかん

※12月までの予定です。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※

