✿ 献立表 ✿

平成23年度　佐世保市立Cブロック小学校

日曜	1月	ざいりょうとはたらき ちやにくになるもの たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	からだのちょうしをととのえるもの カロテンを多く含む	ビタミンを多く含む	ねつやちからになるもの 炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
9 （月）	成人の日							
10 （火）	パインパン　牛乳　中華スープ オムレツ　フライドポテト			ほうれん草	もやし	じゃがいも	油	608 24.0
11 （水）	黒米ごはん　牛乳　雑煮 あじの塩焼き　なます	かまぼこ （あじ）		葉ねぎ	白菜　大根	もち 黒米　砂糖	ごま	618 24.1
12 （木）	ごはん　牛乳　マーボー豆腐 茎わかめの酢のもの　オレンジ	みそ　焼き豆腐 （合びき肉）	茎わかめ	葉ねぎ	もやし　エリンギ オレンジ　しょうが	砂糖 片栗粉	ごま油	675 28.4
13 （金）	食パン　牛乳　キウイ ポテトとキャベツのスープ　チリコンカーン	ミックスビーンズ （合びき肉）			にんにく キウイ	じゃがいも	油	609 26.3
16 （月）	ごはん　牛乳　かきたま汁 きびなごのから揚げ　クーブイリチー	かまぼこ てんぷら	きびなご　昆布		白菜 しめじ	砂糖 片栗粉	油	608 23.9
17 （火）	米粉パン　牛乳　五目うどん 野菜のじゃこ炒め　りんご	うすあげ　かまぼこ	しらす干し	小松菜 葉ねぎ	エリンギ りんご	うどん	ごま油 油	589 25.9
18 （水）	麦ごはん　牛乳 里いもの含め煮　ピーナッツあえ	厚揚げ てんぷら		いんげん ほうれん草	れんこん こんにゃく	砂糖 里いも　麦	油 ピーナッツ	608 20.6
19 （木）	ごはん　わかめスープ プルコギ　バナナ	タチウオボール	わかめ	にら	えのきたけ バナナ　にんにく	砂糖	ごま　油 ごま油	675 27.3
20 （金）	コッペパン　牛乳 海の幸のクリーム煮　はくさいサラダ	貝柱　いか えび		パセリ	しめじ 白菜	小麦粉 じゃがいも　砂糖	油 マーガリン	595 25.8
23 （月）	親子丼（麦ごはん）　牛乳　スウィーティー だいこんサラダ　青じそドレッシング	かまぼこ		葉ねぎ ほうれん草	エリンギ スウィーティー　大根	砂糖 麦　片栗粉	ごま ドレッシング	628 25.1
24 （火）	食パン　牛乳　ビーフシチュー フレンチサラダ　スライスチーズ		チーズ	ブロッコリー アスパラガス　トマト	しめじ	小麦粉 じゃがいも　砂糖	油 マーガリン	677 26.5
25 （水）	ごはん　牛乳　豆腐団子汁 さばのみそ煮　塩もみきゅうり	豆腐 （さば）	わかめ	葉ねぎ	大根 ごぼう	白玉		683 26.1
26 （木）	ごはん　牛乳　のっぺい汁 くじらのごまみそがらめ　甘酢キャベツ	うすあげ みそ　くじら		葉ねぎ	れんこん　こんにゃく しょうが　しいたけ	片栗粉 里いも　砂糖	油 ごま	667 28.7
27 （金）	卵パン　ちゃんぽん　牛乳 ココア豆　りんご	いか　てんぷら 大豆		葉ねぎ	りんご　もやし きくらげ	ココア　ちゃんぽん 片栗粉　砂糖	油	637 30.5
30 （月）	たこめし　牛乳　すまし汁　ゆかりあえ お魚コロッケ　世知原茶カステラ	お魚コロッケ　豆腐　たこ うすあげ　かまぼこ	ひじき	赤じそ	白菜 大根	カステラ 砂糖	油	641 24.8
31 （火）	黒砂糖パン　カレービーンズ ほうれん草のソテー　バナナ	ミックスビーンズ		ほうれん草	バナナ	じゃがいも	油	626 23.5

☆給食で使用している食材☆　※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。

●佐世保産・・・　米、牛乳、ねぎ、パセリ、エリンギ、アスパラガス、ほうれん草、れんこん

● 長崎県産　・・・　にんじん、じゃがいも、白菜、大根、しいたけ、しらす干し

佐世保市の姉妹都市にちなんだ献立が登場します!!

10日 フライドポテト【アメリカ合衆国　カリフォルニア州　サンディエゴ港】

12日 マーボー豆腐【中華人民共和国　福建省　アモイ市】

13日 チリコンカーン【アメリカ合衆国　ニューメキシコ州　アルバカーキ市】

※チリコンカーンはメキシコの料理ですが、ニューメキシコ州でもメキシコの影響を受けて
チリコンカーンがよく食べられています。

19日 プルコギ【大韓民国　パジュ市】

24日 ビーフシチュー【オーストラリア　ニューサウスウェルズ州　コフスハーバー市】

1/24～30日は

全国学校給食週間です!!

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の市立忠愛小学校で貧困児童に行われたのが始まりです。戦争により中断していましたが昭和21年12月24日に再開したことを記念してこの週間が始まりました。



（12/24は冬休み中なので1ヶ月ずらしてあります。）

毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう!!