

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	
9 (木)	牛乳 黒米ごはん 七草汁 さばの煮付け 紅白なます ミニゼリー(ピーチ・りんご)	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう かぶのは だいこんのは	かぶ はくさい しょうが だいこん	こめ くらまい さとう ゼリー	598 24.6	
10 (金)	牛乳 ごはん(少な目) カレーうどん きびなごの天ぷら もやし炒め物	とりにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ はくさい もやし	こめ うどん あぶら	635 21.6	
14 (火)	牛乳 ごはん さつまいも 五目厚焼き卵 もずくの炒め物	とりにく あつあげ むぎみそ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ ビーマン	こんにゃく たまねぎ ごぼう しょうが エリンギ	こめ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	605 22.6
15 (水)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ 花野菜サラダ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	608 27.2
16 (木)	牛乳 ごはん 肉みそおでん(うすらの卵) 茎わかめの酢のもの	とりひきにく あつあげ さつまあげ こめみそ うすらのたまご	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら	637 25.3
17 (金)	牛乳 ごはん 豆腐団子汁 長崎県産アジフライ ゆでキャベツ 1食ソース	とりにく とうふ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい キャベツ	こめ しらたまご	あぶら	602 22.6
20 (月)	牛乳 コッペパン 和風スパゲティ カラフルサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ キャベツ えだまめ コーン オレンジ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	638 26.2
21 (火)	牛乳 ごはん かきたま汁 しいらのピリ辛ソース かおりあえ	たまご とうふ しいら こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう あおじそ	たまねぎ しょうが はくさい	こめ かたくりこ さとう	あぶら	583 25.3
22 (水)	牛乳 米粉パン 鮭のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり	こめコッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	568 26.2
23 (木)	牛乳 チキンカレー(雑穀ごはん) キャベツのソテー りんご	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし コーン りんご	こめ ざっくく じゃがいも	あぶら	615 20.3
24 (金)	牛乳 ごはん(少な目) 海鮮ちゃんぽん コーンシュウマイ ピリ辛だいこん	ぶたにく えび いか しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし コーン だいこん	こめ ちゅうかめん さとう	あぶら ラー油 ごまあぶら	598 25.6
27 (月)	牛乳 みかんパン ポトフ 野菜ソテー 世知原茶マフィン	ぶたにく おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ コーン	みかんパン じゃがいも せちばるちゃマ フィン	あぶら	617 23.7
28 (火)	牛乳 ごはん けんちん汁 鯨のごまみそがらめ 塩もみ野菜	とうふ くじら こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが はくさい きゅうり	こめ さといも かたくりこ さとう	あぶら ごま	597 27.2
29 (水)	牛乳 コッペパン 白菜と卵のスープ チリコンカーン 江上ぶんだん 棒チーズ	たまご ぶたひきにく しろういんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	はくさい たまねぎ ぶんだん	コッペパン かたくりこ	あぶら	617 28.0
30 (木)	牛乳 ごはん くりつぽ ちくわとほうれん草のおか炒め	とりにく あつあげ こめみそ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにゃく れんこん ごぼう しめじ キャベツ えだまめ	こめ さといも さとう	くり あぶら	615 24.4
31 (金)	牛乳 麦ごはん つみれ汁 炒り豆腐 1食味のり りんご	タチウオボール あいびきにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ だいこん りんご	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	596 26.8

\* 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	650
摂取基準	26.8

★ 給食週間中の献立の紹介

～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改めて見つめる週間です～  
 24日 長崎県の郷土料理「ちゃんぽん」(エビやイカを入れて海鮮ちゃんぽんにしています)  
 27日 長崎県のみかんを使った「みかんパン」、  
 佐世保市世知原町産のお茶を使った「世知原茶マフィン」  
 28日 長崎県の食文化を伝える料理「鯨のごまみそがらめ」  
 29日 佐世保市の江上地区でとれた「江上ぶんだん」  
 30日 川棚町の郷土料理「くりつぽ」  
 ○長崎県内でとれたものをたくさん取り入れた献立を予定しています。お楽しみに!

★ 食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更になる場合があります。  
 ★佐世保市産: 牛乳・煮干し・しいら・パセリ・江上ぶんだん  
 ★長崎県産: 米・大豆・さば・あじ・卵・わかめ・茎わかめ・  
 いりこ・にんじん・ブロッコリー・ねぎ・キャベツ・  
 きゅうり・はくさい・大根・かぶ・エリンギ・  
 麦・さつまいも・じゃがいも  
 ★17日(金)は食育の日にちなんで、松浦市で水揚げされた  
 あじを使った「長崎県産アジフライ」を実施します。  
 ★1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。

～1月17日(金)「長崎県産アジフライ」について～

アジフライの加工、漁業などの事業をされている(株)三陽様から、未来を担う子どもたちに、おいしい長崎県産アジを食べてもらい、漁業に興味を持ってほしいとの趣旨で、佐世保市の学校給食に長崎県産アジフライの無償提供がありました。長崎県で水揚げされ、ワンフロースン(冷凍加工が1回のみ)の、おいしいアジフライです。

Table with columns for Date (日付), Dish Name (献立名), Main Ingredients (主な働きと食品名), and Nutritional Value (栄養価). It lists daily school lunch menus from January 9th to 31st, including items like rice, miso soup, and various side dishes, along with their energy and protein content.

★ 給食週間中の献立の紹介
～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改めて見つめる週間です～
24日 長崎県の郷土料理「ちゃんぽん」(エビやイカを入れて海鮮ちゃんぽんにしています)
27日 長崎県のみかんを使った「みかんパン」、佐世保市世知原町産のお茶を使った「世知原茶マフィン」
28日 長崎県の食文化を伝える料理「鯨のごまみそがらめ」
29日 佐世保市の江上地区でとれた「江上ぶんだん」
30日 川棚町の郷土料理「くりつぼ」
○長崎県内でとれたものをたくさん取り入れた献立を予定しています。お楽しみに！

食材・献立について(予定)
※天候や価格により変更になる場合があります。
★佐世保市産：牛乳・煮干し・しいら・パセリ・江上ぶんだん
★長崎県産：米・大豆・さば・あじ・卵・わかめ・莖わかめ・いりこ・にんじん・ブロッコリー・ねぎ・キャベツ・きゅうり・はくさい・大根・かぶ・エリンギ・麦・さつまいも・じゃがいも
★17日(金)は食育の日にちなんで、松浦市で水揚げされたあじを使った「長崎県産アジフライ」を実施します。
★1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。

～1月17日(金)「長崎県産アジフライ」について～
アジフライの加工、漁業などの事業をされている(株)三陽様から、未来を担う子どもたちに、おいしい長崎県産アジを食べてもらい、漁業に興味を持ってほしいとの趣旨で、佐世保市の学校給食に長崎県産アジフライの無償提供がありました。長崎県で水揚げされ、ワンフロースン(冷凍加工が1回のみ)の、おいしいアジフライです。