

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 たんぱく質	2群 無機質	3群	4群	5群 炭水化物	6群 脂質	
9 (木)	牛乳 ごはん 七草汁 アジフライ 紅白なます	とりにく とうふ アジ	ぎゅうにゅう	かぶのは だいこんのは にんじん ほうれんそう	かぶ はくさい だいこん	こめ さとう	あぶら	570 23.7
10 (金)	牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 卵焼き 昆布あえ	ぶたひきにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	こんにやく だいこん はくさい きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	622 24.9
14 (火)	牛乳 コッペパン 白菜のクリーム煮 ドレッシングサラダ	ミートボール しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ グリンピース きゅうり コーン	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	624 23.7
15 (水)	牛乳 ごはん 豚汁 いわしの生姜煮 かおりあえ	ぶたにく みそ あつあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	こんにやく だいこん ごぼう ねぎ しょうが はくさい	こめ さといも		630 24.3
16 (木)	牛乳 はちみつパン ラビオリスープ ジャーマンポテト バナナ	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ コーン バナナ	はちみつパン ラビオリ じゃがいも	あぶら	595 22.9
17 (金)	牛乳 ごはん 春雨汁 ししゃも磯の香フライ 塩もみキャベツ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ はるさめ	あぶら	586 21.0
20 (月)	牛乳 ごはん 肉みそおでん(うずらの卵) おひたし	ぶたひきにく あつあげ さつまあげ こめみそ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにやく だいこん キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	640 24.2
21 (火)	牛乳 コッペパン 和風スパゲティ 大根サラダ りんご	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ エリンギ だいこん りんご	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	648 24.7
22 (水)	牛乳 麦ごはん ポークカレー ひじきとれんこんのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ きゅうり れんこん	こめ むぎさとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	605 18.1
23 (木)	牛乳 コッペパン 卵スープ チリコンカン オレンジ	たまご とりにく ぶたひきにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ しめじ オレンジ	コッペパン かたくりこ	あぶら	627 31.3
24 (金)	牛乳 ごはん まるっと長崎県産みそ汁 しいらの手作りフライ キャベツのごまあえ	みそ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい えのきたけ キャベツ	こめ さつまいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま	623 24.7
27 (月)	牛乳 ごはん つみれ汁 鯨のごまみそがらめ 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 あかじそ	はくさい たまねぎ しょうが だいこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	638 32.0
28 (火)	牛乳 米粉パン ちゃんぽん りんかけ大豆 江上ぶんだん	ぶたにく だいす かまぼこ	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 ぶんだん	こめこパン さとう ちゃんぽん かたくりこ	あぶら	589 27.0
29 (水)	牛乳 ごはん 野菜わん さばの塩焼き 浦上そぼろ	とりにく さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	はくさい たまねぎ ごぼう もやし	こめ さとう	あぶら	593 24.5
30 (木)	牛乳 みかんパン ポトフ 野菜のソテー 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 こまつな	だいこん たまねぎ キャベツ しめじ コーン	みかんパン じゃがいも マフィン	あぶら	621 24.5
31 (金)	牛乳 麦ごはん チャーシャン豆腐 中華サラダ りんご	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり りんご	こめ むぎさとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	666 22.8

*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。

650

26.8

今月の献立について

- 9日(木)は1月7日の七草の日にちなんで、「紅白なます」、「七草汁」を実施します。
- 毎月19日の『食育の日』にちなみ、20日(月)は、佐世保市産の「ほうれん草」を使用した「おひたし」の予定です。
- 1月24日から30日の1週間は『全国学校給食週間』です。学校給食の意義や役割について理解と関心を深めるため、長崎県の郷土料理や佐世保でとれる食材を多く取り入れた献立を実施します。
24日(金)佐世保市や県内の地場産物を使用した「まるごと長崎県給食」
27日(月)捕鯨の歴史を持つ長崎県の食文化「鯨のごまみそがらめ」
28日(火)長崎県の郷土料理「ちゃんぽん」佐世保市でとれる「江上ぶんだん」
29日(水)長崎県の郷土料理「浦上そぼろ」
30日(木)佐世保市の地場産物「世知原茶」を使用した「世知原茶マフィン」
長崎県産のみかんを使った「みかんパン」

今月の食材について

- 佐世保市産・長崎県産
- じゃがいも・さつまいも・きゅうり
キャベツ・ほうれん草・かぶ・だいこん
にんじん・はくさい・ねぎ・えのきたけ
パセリ・エリンギ・ぼんかん・江上ぶんだん
世知原茶・しいら・くじら
- 牛乳・煮干しは佐世保産を使用しています。

～9日(木)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、未来を担う子供たちに、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。長崎県内で水揚げされ、冷凍工程が1回のみ(ワンフローズン)の、おいしいアジフライです。

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	
9 (木)	牛乳 ごはん 七草汁 アジフライ 紅白なます	鶏肉 豆腐 アジ	牛乳	かぶの葉 大根の葉 にんじん ほうれん草	かぶ 白菜 大根	米 砂糖	油	763 33.4
10 (金)	牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 卵焼き 昆布あえ	豚ひき肉 厚揚げ 卵	牛乳 昆布	にんじん いんげん	こんにゃく 大根 白菜 きゅうり	米 砂糖 かたくり粉	油 ごま油	786 30.5
14 (火)	牛乳 コッペパン 白菜のクリーム煮 ドレッシングサラダ	ミートボール 白いんげん豆	牛乳	にんじん	白菜 たまねぎ グリンピース きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 マーガリン	774 28.8
15 (水)	牛乳 ごはん 豚汁 いわしの生姜煮 かおりあえ	豚肉 厚揚げ 麦みそ いわし	牛乳	にんじん 青じそ ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう しょうが 白菜	米 里芋		795 29.7
16 (木)	牛乳 はちみつパン ラビオリスープ ジャーマンポテト パナナ	豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ コーン パナナ	はちみつパン ラビオリ じゃがいも	油	791 29.8
17 (金)	牛乳 ごはん 春雨汁 ししゃも磯の香フライ 塩もみキャベツ	鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	米 春雨	油	762 26.6
20 (月)	牛乳 ごはん 肉みそおでん(うずらの卵) おひたし	豚ひき肉 厚揚げ さつまあげ 米みそ うずらの卵	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	こんにゃく 大根 キャベツ	米 里芋 砂糖	油	812 29.7
21 (火)	牛乳 コッペパン 和風スパゲティ 大根サラダ りんご	ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ エリンギ 大根	コッペパン スパゲティ 砂糖	油	807 30.6
22 (水)	牛乳 麦ごはん ポークカレー ひじきとれんこんのサラダ オレンジ	豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ きゅうり れんこん オレンジ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	767 21.8
23 (木)	牛乳 コッペパン 卵スープ チリコンカン ぼんかん	卵 鶏肉 大豆 豚ひき肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	たまねぎ しめじ ぼんかん	コッペパン かたくり粉	油	773 38.7
24 (金)	牛乳 ごはん まるっと長崎県産みそ汁 しいらの手作りフライ キャベツのごまあえ	麦みそ しいら	牛乳	にんじん ねぎ	大根 白菜 えのきたけ キャベツ	米 さつまいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	787 30.0
27 (月)	牛乳 ごはん つみれ汁 鯨のごまみそがらめ ゆかりあえ	おさかなボール 厚揚げ 鯨 米みそ	牛乳	葉ねぎ 赤じそ	白菜 たまねぎ しょうが 大根	米 かたくり粉 砂糖	油 ごま	810 40.0
28 (火)	牛乳 米粉パン ちゃんぼん りんかけ大豆 江上ぶんだん	豚肉 かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ ぶんだん	米粉パン 砂糖 ちゃんぼん かたくり粉	油 ごま	789 35.5
29 (水)	牛乳 ごはん 野菜わん さばの塩焼き 浦上そぼろ	鶏肉 さば 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	白菜 たまねぎ ごぼう もやし	米 砂糖	油 ごま	754 30.3
30 (木)	牛乳 みかんパン ポトフ 野菜のソテー 世知原茶マフィン	豚肉 お魚ソーセージ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 たまねぎ キャベツ しめじ コーン	みかんパン じゃがいも 世知原茶マフィン	油	807 31.5
31 (金)	牛乳 麦ごはん チャーシャン豆腐 中華サラダ りんご	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり りんご	米 麦 砂糖 かたくり粉	油 ごま油	836 27.9
*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。							学校給食	830
*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。							摂取基準	34.2

今月の献立について

- 9日(木)は1月7日の七草の日にちなんで、「紅白なます」、「七草汁」を実施します。
- 毎月19日の『食育の日』にちなみ、20日(月)は、佐世保市産の「ほうれん草」を使用した「おひたし」の予定です。
- 1月24日から30日の1週間は『全国学校給食週間』です。学校給食の意義や役割について理解と関心を深めるため、長崎県の郷土料理や佐世保でとれる食材を多く取り入れた献立を実施します。

24日(金) 佐世保市や県内の地場産物を使用した「まるごと長崎県給食」
 27日(月) 捕鯨の歴史を持つ長崎県の食文化「鯨のごまみそがらめ」
 28日(火) 長崎県の郷土料理「ちゃんぼん」 佐世保市でとれる「江上ぶんだん」
 29日(水) 長崎県の郷土料理「浦上そぼろ」
 30日(木) 佐世保市の地場産物「世知原茶」を使用した「世知原茶マフィン」
 長崎県産のみかんを使った「みかんパン」

今月の食材について

佐世保市産・長崎県産

じゃがいも・さつまいも・きゅうり
 キャベツ・ほうれん草・かぶ・だいこん
 にんじん・はくさい・ねぎ・えのきたけ
 パセリ・エリンギ・ぼんかん・江上ぶんだん
 世知原茶・しいら・くじら

牛乳・煮干しは佐世保産を使用しています。

～9日(木)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、未来を担う子供たちに、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。長崎県内で水揚げされ、冷凍工程が1回のみ(ワンフローズン)の、おいしいアジフライです。