

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(小)	栄養価(中)
		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)	エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
		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 パーカーハウスパン 干切り野菜のスープ チキンカツ アスパラときのこのソテー ー食ソース	ベーコン チキンカツ	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ エリンギ	パーカーハウスパン	油		635 26.5	763 30.7
10 (金)	牛乳 ごはん 雑煮 さばのみそ煮 なます	鶏肉 かまぼこ さば	牛乳	にんじん	はくさい しいたけ だいこん	米 もち 砂糖		煮干し だし昆布	758 29.1	809 30
14 (火)	牛乳 ごはん 鶏の中華とろみスープ 魚のチリソース オイスターソース炒め	鶏肉 ホキ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ たけのこ 黄ピーマン	米 でん粉 砂糖	油		696 29.7	747 30.6
15 (水)	牛乳 ごはん 根菜と豆のカレー ひじきサラダ りんご	豚肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん れんこん たまねぎ きゅうり りんご	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油		759 22.3	810 23.2
16 (木)	牛乳 はいがパン 白菜と肉団子の豆乳スープ オムレツ 野菜のソテー	肉団子 豆乳 米みそ 卵 ワインナー	牛乳	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ キャベツ コーン	はいがパン 米粉	油		612 27.2	747 31.9
17 (金)	牛乳 ごはん 家常豆腐 きゅうりの中華あえ オレンジ	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり オレンジ	米 でん粉 砂糖	油 ごま油		721 27.1	772 28
20 (月)	牛乳 黒砂糖パン ミネストローネ 焼き豆腐ハンバーグ ほうれん草のソテー	鶏肉 豆腐ハンバーグ	牛乳	にんじん トマト パセリ ほうれん草	たまねぎ しめじ セロリ 黄ピーマン	黒砂糖パン マカロニ じゃがいも	オリーブオイル 油		615 32.1	752 36.4
21 (火)	牛乳 ごはん さつま汁 焼きししゃも キャベツのおひたし	鶏肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	こんにゃく しょうが キャベツ もやし だいこん	米 さつまいも 砂糖		煮干し	682 29.3	733 30.2
22 (水)	牛乳 こぎつねごはん 白菜のすまし汁 厚焼卵 ゆかりあえ	油揚げ 鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵	牛乳	にんじん 赤じそ	しょうが 枝豆 たまねぎ はくさい きゅうり	米 砂糖		煮干し だし昆布	660 26.5	711 27.4
23 (木)	牛乳 コッパン ポークビーンズ にんにくの芽のソテー りんごジャム	豚肉 大豆 赤いんげん豆 白いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん にんにくの芽	たまねぎ キャベツ エリンギ	コッパン じゃがいも 砂糖 りんごジャム	油		734 30.8	819 33.6
24 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが 野菜のじゃこ炒め	豚肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 枝豆 こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油		701 26.6	752 27.5
27 (月)	牛乳 米粉パン ちゃんぽん かぶの南蛮漬け 江上ぶんとん	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり かぶ ぶんとん	米粉パン 中華麺 砂糖	ごま油		597 26.7	734 31.6
28 (火)	牛乳 ごはん 里芋のみそ煮 白身魚のフライ ひよこつるの甘酢和え	合びき肉 ちくわ さつま揚げ 米みそ ホキ	牛乳 ひよこつる	にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆 きゅうり	米 さといも 砂糖	油		781 30.0	832 30.9
29 (水)	牛乳 麦ごはん 春雨汁 鯨の香味揚げ 浦上そばろ	豆腐 鯨 赤みそ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが ごぼう もやし	米 麦 春雨 でん粉 砂糖	油	煮干し だし昆布	742 35.7	793 36.6
30 (木)	牛乳 はちみつパン ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ オレンジ	牛肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ しめじ コーン オレンジ	はちみつパン じゃがいも 砂糖	油		603 25.3	740 29.5
31 (金)	牛乳 ごはん すまし汁 いわしのおかか煮 もやしのおひたし 節分豆	豆腐 かまぼこ いわし 大豆	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ もやし	米 砂糖		煮干し だし昆布	670 23.1	721 24

※ 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。

※ 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	780	830
摂取基準	32.2	34.2

○佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し パセリ さつまいも かぶ 江上ぶんとん

○長崎県産の使用食材(予定)

わかめ ひじき 人参 キャベツ 白菜 きゅうり 大根 しょうが しいたけ  
エリンギ えのきたけ みかん

寒い冬こそ、牛乳を飲んでカルシウムを摂ろう

カルシウムは、丈夫な骨や歯のために大切な栄養素で、不足してしまうと将来「骨粗しょう症」になりやすくなってしまいます。骨量は小学校高学年ごろから増加し、18～20歳前後にピークを迎えます。そのために中学生の時期から骨密度を高めて、カルシウムを貯金しておくことが大切です。寒い冬でも牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。

◆1月の献立について◆

- 1月27日「江上ぶんとん」  
佐世保市の江上地区を中心に栽培されているぶんとんです。
- 1月29日「鯨の香味揚げ」  
長崎県では昔から鯨を食べる慣習があり、東彼杵町ではたくさんの鯨肉が陸揚げされ、九州各地に運ばれていました。
- 1月30日「ビーフシチュー」  
明治時代軍港都市の開発がなされたことで洋食文化が入って来たと言われています。