

令和7年1月

# 学校給食予定献立表 (B献立)

佐世保市学校給食センター

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(中) 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 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	809 30
10 (金)	牛乳 パーカーハウスパン 千切り野菜のスープ 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		763 30.7
14 (火)	牛乳 ごはん 根菜と豆のカレー ひじきサラダ	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	米 ジャがいも 砂糖	油 ごま油		790 23.2
15 (水)	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		752 36.4
16 (木)	牛乳 ごはん 里芋のみそ煮 白身魚のフライ ひよっつるの甘酢和え	合びき肉 ちくわ さつま揚げ 米みそ ホキ	牛乳 ひよっつる	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		832 30.9
17 (金)	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 ウインナー	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		747 31.9
20 (月)	牛乳 ごはん 家常豆腐 きゅうりの中華あえ	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	米 でん粉 砂糖	油 ごま油		754 27.5
21 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが 野菜のじゃこ炒め みかん	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 こんにゃく 枝豆 みかん	米 ジャがいも 砂糖	油 ごま油		791 27.9
22 (水)	牛乳 コッペパン 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	コッペパン じゃがいも 砂糖 りんごジャム	油		819 33.6
23 (木)	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	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	711 27.4
24 (金)	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		734 31.6
27 (月)	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 ビーマン 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		747 30.6
28 (火)	牛乳 ごはん さつま汁 焼きししゃも キャベツの炒め物	鶏肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	こんにゃく だいこん しょうが キャベツ もやし	米 さつまいも 砂糖	油	煮干し	730 29.9
29 (水)	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		740 29.5
30 (木)	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 もやし えのきたけ しょうが ごぼう	米 麦 春雨 でん粉 砂糖	油	煮干し だし昆布	793 36.6
31 (金)	牛乳 パインパン コンソメスープ パンネのミートソース りんご	ベーコン ひよこ豆 合びき肉 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ コーン しめじ りんご	パインパン じゃがいも パンネ 砂糖			856 32.9

※ 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。

※ 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。

**○佐世保市産の使用食材(予定)**

**○長崎県産の使用食材(予定)**

米 牛乳 煮干し パセリ さつまいも かぶ 江上ぶんとん

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

学校給食	830
摂取基準	34.2

## 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24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「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されています。
- 1月30日「鯨の香味揚げ」  
長崎県では昔から鯨を食べる習慣があり、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。