

日付	献立名	主な働きと食品名						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 ごはん 七草汁 アジフライ 紅白なます	とりにく とうふ あじ	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 かくさい だいこん	こめ さとう	あぶら	578 23.1	774 32.5
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	こんにゃく 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	621 24.8	784 30.4
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 みかん	ミートボール しろういげんまめ	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 みかん	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	653 24.0	801 29.1
15 (水)	牛乳 ごはん 豚汁 いわしの生姜煮 かおりあえ	ぶたひきにく みそ あつあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	こんにゃく 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	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	ぶたひきにく 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 パナナ	はちみつパン ラビオリ じゃがいも	あぶら	591 22.8	785 29.6
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	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	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	こんにゃく だいこん キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	643 24.2	817 29.8
21 (火)	牛乳 コッペパン 和風スパゲティ 大根サラダ	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	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	624 24.3	828 31.4
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	ぶたひきにく	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	606 18.1	768 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	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 ぼんかん	コッペパン かたくりこ	あぶら	646 31.9	792 39.2
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	624 24.6	788 29.9
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	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	ぶたひきにく 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	こめパン さとう ちゃんぼん かたくりこ	あぶら	585 26.9	784 35.3
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 ぶたひきにく	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	610 24.8	767 30.2
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	ぶたひきにく 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	617 24.4	802 31.3
31 (金)	牛乳 麦ごはん チャーシャン豆腐 中華サラダ	ぶたひきにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう くわかくめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	633 22.7	803 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。

*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
摂取基準

650
26.8

830
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、長崎県産の「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「まるごと長崎県産給食」
- 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

キャベツ・ほうれん草・だいこん
たまねぎ・じゃがいも・江上ぶんだん
世知原茶マフィン・しいら・くじら

精白米は江迎産、
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。