

平成26年1月

献立表

佐世保市立Bブロック小学校

日	曜	献立名	食 品 名 と 働 き						エネルギー たんぱく質
			体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8	水	むぎごはん チキンカレー りんごサラダ	とりこ		にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり りんご	 むぎ さとう じゃがいも	あぶら カレールウ	653kcal 19.0g
9	木	コッペパン タイピーエン ナッツごぼう みかん	ぶたにく うずらのたまご だいず	 いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう みかん	 はるさめ かたくりこ くろざとう	あぶら アーモンド ごまあぶら ごま ピーナッツ	694kcal 28.6g
10	金	ごはん ぎゅうにゅう そうに こうはくなます あじのしおやき	とりこ かまぼこ あじ		にんじん ほうれんそう	はくさい しめじ だいこん	 さとう もち	ごま	597kcal 24.7g
14	火	コッペパン ぎゅうにゅう セルフサラダ とうもろこしのスープ ししゃもいそペフライ いっしょくチーズ あおじそドレッシング	とりこ たまご	 ししゃも チーズ	にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ きゅうり	 かたくりこ	あぶら	619kcal 26.7g
15	水	ごはん ぎゅうにゅう チャーシャンドウフ もやしのナムル りんご	あつあげ ぶたにく みそ		にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ しょうが もやし りんご	 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	678kcal 26.0g
16	木	パイパン ぎゅうにゅう だいずとウィンナーのトマトに みかん しらすばしいりソテー	ポークビッツ まめ	 しらす	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ グリンピース キャベツ みかん	 じゃがいも さとう	あぶら	605kcal 23.6g
17	金	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとだいこんのべっこうに にくしゅうまい ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにく あつあげ てんぷら		にんじん いんげん ブロッコリー	だいこん キャベツ こんにゃく	 さとう	あぶら ごま	716kcal 24.3g
20	月	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる さんまのしおやき くきわかめのきんぴら	さんま てんぷら とりこ きざみあげ みそ	 くきわかめ	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ ごぼう しょうが こんにゃく	 さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら	661kcal 22.2g
21	火	たまごパン ぎゅうにゅう かぶのクリームに ほうれんそうのソテー バナナ	とりこ ポークビッツ		にんじん ブロッコリー ほうれんそう	かぶ たまねぎ もやし バナナ		あぶら	605kcal 25.7g
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに はくさいサラダ あじつけのり	とりこ あつあげ	 のり	にんじん きぬさや	れんこん ごぼう はくさい きゅうり こんにゃく	 さとう さといも	あぶら	630kcal 21.5g
23	木	しょくパン ぎゅうにゅう じゃがいものベーコンに アーモンドあえ チョコジャム	ベーコン		にんじん いんげん ほうれんそう	もやし たまねぎ	 じゃがいも さとう	アーモンド ジャム	693kcal 22.6g
24	金	むぎごはん ぎゅうにゅう けんちんじる くじらのごまみそがらめ かおりあえ	くじら きざみあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう しょうが きゅうり こんにゃく	 むぎ さとう かたくりこ	ごま あぶら	600kcal 26.7g
27	月	ごはん ぎゅうにゅう ヒカド ひじきのいりに えがみふんだん	ぶり てんぷら	 ひじき	にんじん いんげん はねぎ	しょうが だいこん ふんだん	 さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	599kcal 21.0g
28	火	みかんパン ぎゅうにゅう コンソメスープ だいこんサラダ おさかなぎょうざ カステラ	ベーコン おさかなぎょうざ		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン だいこん きゅうり	 さとう マカロニ カステラ	あぶら ごま	656kcal 21.7g
29	水	たこめし ぎゅうにゅう すましじる ごもくあつやきたまご うらかみそぼろ	たこ たまご とうふ てんぷら タチウオ ぶたにく		にんじん いんげん はねぎ	グリンピース たまねぎ ごぼう もやし こんにゃく	 さとう	あぶら ごま	640kcal 31.8g
30	木	こめこパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん りんかけだいず	ぶたにく いか かまぼこ てんぷら だいず		にんじん はねぎ	もやし たまねぎ キャベツ	 くろざとう かたくりこ ちゃんぽんめん	あぶら	600kcal 31.3g
31	金	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのそぼろどん きりぼしだいこんのすのもの	とうふ あいびきにく たまご かまぼこ		にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	 むぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	649kcal 26.1g

1月24日～30日の1週間は 「全国学校給食週間」です

学校給食週間って 知ってる?

1月24～30日は給食週間です

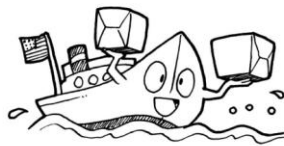
昭和21年12月24日から学校給食が始まりました。学校が冬休みなので、1ヵ月おくれの1月24日が〈給食記念日〉になりました。



そのころの小学校6年生は、今の4年生くらいのからだの大きさでした。



昭和20年、今から65年くらい前、日本は戦争が終わったばかりで、食料が不足し、みんなおなかをすかせていました。



日本の子どもたちの様子を見てアメリカから脱脂粉乳などがたくさん送られてきて給食を始めることになりました。

この週の献立には長崎県の郷土料理や県産品、佐世保でとれる食材を多く使用しています。

24(金)
くじらのごまみそがらめ
低脂肪・高たんぱく質のくじらの赤肉を使用し、みそ、砂糖、しょうゆなどで味付けをした料理です。



27(月)
ヒカド
ヒカドは、江戸初期に長崎に伝わったしっぽく料理(南蛮料理)のひとつです。

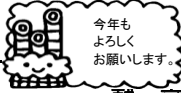
28(火)
世知原茶カステラ
粉末にしたおいしい世知原のお茶を練りこんで作られたカステラです。



29(水)
たこめし
佐世保で水揚げされるタコを使った、噛めば噛むほど味がでるたこ飯です。

30(木)
ちゃんぽん
「長崎ちゃんぽん」といわれるように、長崎の郷土料理です。





今年も
よろしく
お願いします

平成26年1月

献立表

佐世保市立Bブロック中学校

日	曜	献立名	食 品 名 と 働 き						エネルギー たんぱく質
			体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8	水	麦ごはん 牛乳 チキンカレー りんごサラダ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり りんご	 砂糖	油 カレールウ	811kcal 22.6g
9	木	コッペパン 牛乳 タイピーエン ナッツごぼろ みかん	豚肉 うすらのたまご 大豆	 いりこ	にんじん 菜ねぎ	玉ねぎ キャベツ ごぼろ みかん	 片栗粉 くろざとう	油 アーモンド ごま油 ごま ピーナッツ	831kcal 34.2g
10	金	ごはん 牛乳 雑煮 紅白なます あじの塩焼き	鶏肉 かまぼこ あじ		にんじん ほうれんそう	はくさい しめじ 大根	 砂糖 もち	ごま	764kcal 30.9g
14	火	コッペパン 牛乳 セルフサラダ とうもろこしのスープ ししゃも磯辺フライ ー食チーズ 青じそドレッシング	鶏肉 たまご	 ししゃも チーズ	にんじん チンゲンサイ	コーン 玉ねぎ きゅうり	 片栗粉	油	747kcal 31.8g
15	水	ごはん 牛乳 チャーシャンドウフ もやしのナムル りんご	厚揚げ 豚肉 みそ		にんじん 菜ねぎ こまつな	玉ねぎ しょうが もやし りんご	 砂糖 片栗粉	油 ごま油	849kcal 31.9g
16	木	パンパン 牛乳 大豆とウィンナーのトマト煮 みかん しらす干しいりソテー ミックスナッツ	ボークビッツ まめ	 しらす	にんじん トマト チンゲンサイ	玉ねぎ グリンピース キャベツ みかん	 じゃがいも 砂糖	油 ミックスナッツ	840kcal 32.1g
17	金	ごはん 牛乳 牛肉と大根のべっこう煮 肉しゅうまい ごまドレッシングサラダ	牛肉 厚揚げ 天ぷら		にんじん いんげん ブロッコリー	大根 キャベツ こんにゃく	 砂糖	油 ごま	925kcal 30.8g
20	月	ごはん 牛乳 さつま汁 さんまの塩焼き きりかめのきんぴら	さんま 天ぷら 鶏肉 きざみあげ みそ	 くきわかめ	にんじん 菜ねぎ いんげん	玉ねぎ ごぼろ しょうが こんにゃく	 砂糖 さつまいも	油 ごま油	855kcal 28.8g
21	火	たまごパン 牛乳 かぶのクリームに ほうれん草のソテー バナナ	鶏肉 ボークビッツ		にんじん ブロッコリー ほうれんそう	かぶ 玉ねぎ もやし バナナ	 砂糖	油	809kcal 32.4g
22	水	ごはん 牛乳 筑前煮 白菜サラダ 味付けのり	鶏肉 厚揚げ	 のり	にんじん きぬさや	れんこん ごぼろ はくさい きゅうり こんにゃく	 砂糖	油	799kcal 26.1g
23	木	食パン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 アーモンドあえ チョコジャム	ベーコン		にんじん いんげん ほうれんそう	もやし 玉ねぎ	 砂糖	アーモンド ジャム	831kcal 27.0g
24	金	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 くじらのごまみそがらめ かおりあえ	くじら きざみあげ みそ		にんじん 菜ねぎ	大根 ごぼろ しょうが きゅうり こんにゃく	 砂糖 片栗粉	ごま 油	758kcal 33.2g
27	月	ごはん 牛乳 ヒカド ひじきの炒り煮 江上ぶんだん	ぶり 天ぷら	 ひじき	にんじん いんげん 菜ねぎ	しょうが 大根 ぶんだん	 砂糖 片栗粉	油	758kcal 25.5g
28	火	みかんパン 牛乳 コンソメスープ 大根サラダ お魚ぎょうざ カステラ	ベーコン おさかなぎょうざ		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン 大根 きゅうり	 砂糖 マカロニ カステラ	油 ごま	812kcal 26.7g
29	水	たこ飯 牛乳 すまし汁 五目厚焼き卵 うらかみそぼろ	たこ たまご 豆腐 天ぷら タチウオ 豚肉		にんじん いんげん 菜ねぎ	グリンピース 玉ねぎ ごぼろ もやし こんにゃく	 砂糖	油 ごま	782kcal 39.3g
30	木	米粉パン 牛乳 ちゃんぽん りんかけ大豆 ヨーグルト	豚肉 いか かまぼこ 天ぷら 大豆	 ヨーグルト	にんじん 菜ねぎ	もやし 玉ねぎ キャベツ	 砂糖 片栗粉 ちゃんぽんめん	油	829kcal 42.1g
31	金	麦ごはん 牛乳 豆腐のそぼろ丼 切り干し大根の酢の物	豆腐 あいびきにく たまご かまぼこ		にんじん 菜ねぎ	玉ねぎ しいたけ きりぼし大根 きゅうり	 砂糖 片栗粉	ごま油 油	803kcal 31.9g

1月24日～30日の1週間は 「全国学校給食週間」です

この週の献立には長崎県の郷土料理や県産品、佐世保でとれる食材を多く使用しています。

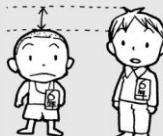
学校給食週間って 知ってる?

1月24～30日は給食週間です

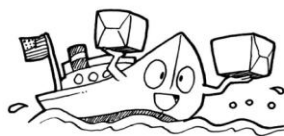
昭和21年12月24日から学校給食が始まりました。学校が冬休みなので、1ヵ月おくれの1月24日が《給食記念日》になりました。



昭和20年、今から65年くらい前、日本は戦争が終わったばかりで、食料が不足し、みんなおなかをすかせていました。



そのころの小学校6年生は、今の4年生くらいのかからだの大きさでした。



日本の子どもの様子をみてアメリカから脱脂粉乳などがたくさん送られてきて給食を始めることになりました。

24(金)

くじらのごまみそがらめ

低脂肪・高たんぱく質のくじらの赤肉を使用し、みそ、砂糖、しょうゆなどで味付けをした料理

27(月)

ヒカド

ヒカドは、江戸初期に長崎に伝わったしっぽく料理(南蛮料理)のひとつです。

28(火)

世知原茶カステラ

粉末にしたおいしい世知原のお茶を練りこんで作られたカステラです。

29(水)

たこめし

佐世保で水揚げされるタコを使った、噛めば噛むほど味がでるたこ飯です。

30(木)

ちゃんぽん

「長崎ちゃんぽん」といわれるように、長崎の郷土料理です。