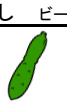
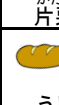
✿ 献立表 ✿

平成25年度　佐世保市立Cブロック小学校

日曜	1月	ざいりょうとはたらき ちやにくになるもの たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	からだのちょうしをととのえるもの カロテンを多く含む	ビタミンを多く含む	ねつやちからになるもの 炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
8 （水）	ごはん　牛乳　雑煮 いわしの梅煮　紅白なます	かまぼこ　(いわし)		 ねぎ	白菜　しいたけ ごぼう　大根	 砂糖　もち	ごま	620 21.8
9 （木）	親子どんぶり(麦ごはん)　牛乳 きびなごごまフライ　おひたし	 かまぼこ 高野豆腐	 きびなご	 ねぎ ブロッコリー	 しいたけ もやし	 砂糖 片栗粉　麦	油	676 29.7
10 （金）	食パン　牛乳　ラビオリスープ チーズポテト　みかん	ベーコン	 チーズ	 パセリ	 とうもろこし みかん	 ラビオリ じゃがいも	油	637 23.2
13 （月）	成人の日							
14 （火）	米粉パン　牛乳　豆のポタージュ ほうれん草のソテー　オレンジ	 白いんげん豆		 ほうれん草	 とうもろこし クリームコーン　オレンジ	 さつまいも	油	594 26.4
15 （水）	ごはん　牛乳　大根のべっこう煮 鮭の塩焼き　甘酢あえ	天ぷら　厚揚げ (さけ)	 昆布	 いんげん	こんにゃく　白菜 大根	 砂糖	油 ごま	653 31.7
16 （木）	ごはん　牛乳　炒り豆腐 くるみあえ　パイン	合いびき肉　かまぼこ 豆腐		 ねぎ ほうれん草	 しめじ もやし　パイン	 砂糖	油 くるみ	654 27.0
17 （金）	コッペパン　牛乳　ポトフ チキンピカタ　ブロッコリーのサラダ	ウインナー		 ブロッコリー アスパラガス	 大根 かぶ	 砂糖 じゃがいも	油	618 25.6
20 （月）	ごはん　牛乳　中華スープ 春巻き　ごまあえ	かまぼこ　豆腐		 ねぎ ほうれん草	 白菜 たけのこ　しいたけ　きくらげ	 春雨　砂糖 小麦粉　片栗粉	ごま 油	656 18.5
21 （火）	パーカーハウスパン　牛乳　ポテトとキャベツのスープ 煮込みハンバーグ　ゆでキャベツ　スライスチーズ	 ハンバーグ	 チーズ		 白菜 とうもろこし	 砂糖 じゃがいも		622 32.7
22 （水）	かくれんぼカレー(麦ごはん)　牛乳 しらす干し入りソテー　キウイ	 大豆	 しらす干し	 小松菜	にんにく キウイ	 麦 じゃがいも	油 ごま	669 22.2
23 （木）	ごはん　牛乳　かきたま汁 さんまのみぞれ煮　れんこんのきんぴら	うすあげ　かまぼこ (さんま)	 わかめ		 えのきたけ れんこん	 砂糖 片栗粉	ごま油	613 22.6
24 （金）	コッペパン　牛乳 ちゃんぽん　大豆といりこの揚げ煮	 かまぼこ 大豆　天ぷら		 ねぎ	 もやし	 片栗粉 砂糖　ちゃんぽん	油 アーモンド	603 28.8
27 （月）	たこめし　牛乳　豚汁 厚焼き卵　ゆかりあえ	たこ　厚揚げ うすあげ　みそ 	 ひじき	 ねぎ 赤じそ	こんにゃく　ごぼう 白菜　大根　しょうが	 砂糖 さといも		623 28.6
28 （火）	コッペパン　牛乳　ボルシチ風シチュー はくさいサラダ　江上ぶんたん				 かぶ　白菜 とうもろこし　ビーツ　ぶんたん	 砂糖 じゃがいも	油	609 21.2
29 （水）	麦ごはん　牛乳　じゃがいものそぼろ煮 ひょっつるの酢のもの　りんご	合いびき肉　厚揚げ 天ぷら	 ひょっつる		  りんご	 じゃがいも 麦　砂糖　マロニー	油	667 21.3
30 （木）	ごはん　牛乳　野菜わん くじらのごまみそがらめ　塩もみ野菜	豆腐　くじら たちうお　みそ		 ほうれん草	大根　しょうが 白菜	 砂糖 片栗粉	油 ごま	607 29.7
31 （金）	はいがパン　牛乳 きつねうどん　もやしのソテー	うすあげ　かまぼこ		 ピーマン　ねぎ	 ごぼう とうもろこし　もやし	 砂糖 うどん	油	598 25.6

☆給食で使用している食材☆　**※時期や天候、価格などにより変更が生じることがあります。**

●佐世保産・・・　米、牛乳、パセリ、大根、かぶ、れんこん、ブロッコリー、江上ぶんたん

● 長崎県産　・・・　白菜、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、エリンギ、しょうが、みかん、しらす干し

学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

✿給食週間中の献立✿

◎24日：長崎の郷土料理「ちゃんぽん」

◎27日：佐世保でとれるたこを使った「たこめし」

◎28日：江上地区の名産「江上ぶんたん」

◎29日：全国生産第2位のじゃがいもを使った「じゃがいものそぼろ煮」、島原の名産ひょっつるを使った「ひょっつるの酢のもの」

◎30日：捕鯨の歴史を持つ長崎県ゆかりのくじらを使った「くじらのごまみそがらめ」

✿ 献 立 表 ✿

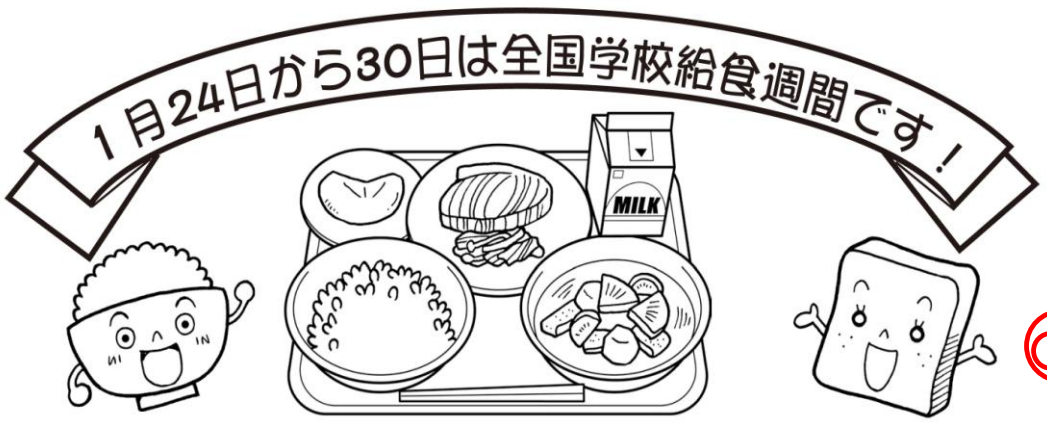
平成25年度　佐世保市立Cブロック中学校

日曜	1月	材料と働き 血や肉になるもの たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	体の調子を整えるもの カロテンを多く含む	ビタミンを多く含む	熱や力になるもの 炭水化物 を多く含む	脂質を多く含む	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
8 （水）	ごはん　牛乳　雑煮 いわしの梅煮　紅白なます	かまぼこ　(いわし)		ねぎ	白菜　しいたけ ごぼう　大根	砂糖　もち	ごま	781 26.1
9 （木）	親子どんぶり(麦ごはん)　牛乳 きびなごごまフライ　おひたし	かまぼこ 高野豆腐	きびなご	ねぎ ブロッコリー	しいたけ もやし	砂糖 片栗粉　麦	油	857 36.9
10 （金）	食パン　牛乳　ラビオリスープ チーズポテト　みかん	ベーコン	チーズ	パセリ	とうもろこし みかん	ラビオリ じゃがいも	油	778 28.1
13 （月）	成人の日							
14 （火）	米粉パン　牛乳　豆のポタージュ ほうれん草のソテー　オレンジ	白いんげん豆		ほうれん草	とうもろこし クリームコーン　オレンジ	さつまいも	油	780 33.3
15 （水）	ごはん　牛乳　大根のべっこう煮 鮭の塩焼き　甘酢あえ	天ぷら　厚揚げ (さけ)	昆布	いんげん	こんにゃく　白菜 大根	砂糖	油 ごま	808 36.1
16 （木）	ごはん　牛乳　炒り豆腐 くるみあえ　パイン	合いびき肉　かまぼこ 豆腐		ねぎ ほうれん草	しめじ もやし　パイン	砂糖	油 くるみ	823 33.5
17 （金）	コッペパン　牛乳　ポトフ チキンピカタ　ブロッコリーのサラダ	ウインナー		ブロッコリー アスパラガス	大根 かぶ	砂糖 じゃがいも	油	732 29.5
20 （月）	ごはん　牛乳　中華スープ 春巻き　ごまあえ	かまぼこ　豆腐		ねぎ ほうれん草	白菜 たけのこ　しいたけ　きくらげ	春雨　砂糖 小麦粉　片栗粉	ごま 油	796 21.5
21 （火）	パーカーハウスパン　牛乳　ポテトとキャベツのスープ 煮込みハンバーグ　ゆでキャベツ　スライスチーズ	ハンバーグ	チーズ		白菜 とうもろこし	砂糖 じゃがいも		775 38.4
22 （水）	かくれんぼカレー(麦ごはん)　牛乳 しらす干し入りソテー　キウイ	大豆	しらす干し	小松菜	にんにく キウイ	麦 じゃがいも	油 ごま	843 27.1
23 （木）	ごはん　牛乳　かきたま汁 さんまのみぞれ煮　れんこんのきんぴら	うすあげ　かまぼこ (さんま)	わかめ		えのきたけ れんこん	砂糖 片栗粉	ごま油	802 29.4
24 （金）	コッペパン　牛乳 ちゃんぽん　大豆といりこの揚げ煮	かまぼこ 大豆　天ぷら		ねぎ	もやし	片栗粉 砂糖　ちゃんぽん	油 アーモンド	796 36.9
27 （月）	たこめし　牛乳　豚汁 厚焼き卵　ゆかりあえ	たこ　厚揚げ うすあげ　みそ	ひじき	ねぎ 赤じそ	こんにゃく　ごぼう 白菜　大根　しょうが	砂糖 さといも		793 35.0
28 （火）	コッペパン　牛乳　ボルシチ風シチュー はくさいサラダ　江上ぶんたん				かぶ　白菜 とうもろこし　ビーツ　ぶんたん	砂糖 じゃがいも	油	744 25.7
29 （水）	麦ごはん　牛乳　じゃがいものそぼろ煮 ひょっつるの酢のもの　りんご	合いびき肉　厚揚げ 天ぷら	ひょっつる		りんご	じゃがいも 麦　砂糖　マロニー	油	845 26.0
30 （木）	ごはん　牛乳　野菜わん くじらのごまみそがらめ　塩もみ野菜	豆腐　くじら たちうお　みそ		ほうれん草	大根　しょうが 白菜	砂糖 片栗粉	油 ごま	767 36.7
31 （金）	はいがパン　牛乳 きつねうどん　もやしのソテー	うすあげ　かまぼこ		ピーマン　ねぎ	ごぼう とうもろこし　もやし	砂糖 うどん	油	785 33.3

☆給食で使用している食材☆　**※時期や天候、価格などにより変更が生じることがあります。**

●佐世保産･･･　米、牛乳、パセリ、大根、かぶ、れんこん、ブロッコリー、江上ぶんたん

● 長崎県産　･･･　白菜、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、エリンギ、しょうが、みかん、しらす干し



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

✿給食週間中の献立✿

◎24日：長崎の郷土料理「ちゃんぽん」

◎27日：佐世保でとれるたこを使った「たこめし」

◎28日：江上地区の名産「江上ぶんたん」

◎29日：全国生産第2位のじゃがいもを使った「じゃがいものそぼろ煮」、島原の名産ひょっつるを使った「ひょっつるの酢のもの」

◎30日：捕鯨の歴史を持つ長崎県ゆかりのくじらを使った「くじらのごまみそがらめ」