

日 (曜)	献立名	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品	
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 たんすいかなぶつ 炭水化物	6群 脂肪			
8 (木)	くろざとうパン スープパグティ フレンチサラダ バナナ	ベーコン	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	くろざとうパン スパグティ さとう	あぶら	649 kcal 22.1g	やさい	
9 (金)	ごはん そうに ぶりのてりやき こうはくなます	とりにく かまぼこ ぶり	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	はくさい しいたけ だいこん	こめ もち さとう	こま	608 kcal 21.6g	まめ	
12 (月)	せいじん ひ 成人の日									
13 (火)	ポークカレー(むぎごはん) ぎゅうにゅう わふうサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース りんごピューレ キャベツ りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	686 kcal 20.0g	きのこ	
14 (水)	ごはん ぶたじる こいわしのうめのかあげ きゅうりのなんばんづけ	ぶたにく あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん はねぎ	だいこん こんにやく ごぼう しょうが きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら ラーゆ ごま	657 kcal 23.9g	くだもの	
15 (木)	レーズンパン かいばしらシチュー しらすぼしいりソテー	かいばしら	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス こまつな	たまねぎ キャベツ	レーズンパン じゃがいも	あぶら	539 kcal 23.9g	やさい	
16 (金)	ごはん とうふだんごじる あつやきたまご ごまあえ	とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ もやし	こめ しらたまこ さとう	こま	613 kcal 23.6g	さかな	
19 (月)	しょくパン イタリアンスープ チリコンカーン みかん	たまご ベーコン あいびきにく ひよこまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	レタス たまねぎ とうもろこし トマトピューレ みかん	しょくパン パンこ	あぶら	656 kcal 27.4g	いと	
20 (火)	ごはん にくみそおでん くきわかめのすのもの	あいびきにく あつあげ こめみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	だいこん こんにやく きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	649 kcal 23.9g	やさい	
21 (水)	ごはん ちゅうかスープ だいすてえびのアーモンドがらめ ブロッコリーのおひたし	ぶたにく とうふ えび だいす	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ブロッコリー	もやし たまねぎ	こめ はるさめ かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	657 kcal 24.2g	きのこ	
22 (木)	コッパン ごもくうどん こまつなのおかかいため りんご	とりにく かまぼこ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ りんご	コッパン うどん	ごまあぶら	600 kcal 23.8g	さかな	
23 (金)	ごはん じゃがいものふくめに さんまのみぞれに ゆかりあえ	とりにく あつあげ さつまあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい	こめ じゃがいも さとう	あぶら	708 kcal 25.7g	くだもの	
26 (月)	はちみつパン ビーフシチュー だいこんサラダ オレンジ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース トマトかん だいこん きゅうり オレンジ	はちみつパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	596 kcal 21.3g	たまご	
27 (火)	ごはん かきたまじる さばのしおやき うらかみそぼろ	たまご こやどうふ さば ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ もやし ごぼう こんにやく	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	596 kcal 24.8g	まめ	
28 (水)	むぎごはん マーボーどうふ おさかなぎょうざ しおもみきゅうり	あいびきにく やきどうふ あかみそ おさかなぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	673 kcal 27.6g	かいそう	
29 (木)	こめこパン ちゃんぼん ココアまめ えがみぶんたん	ぶたにく いか かまぼこ さつまあげ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ もやし ぶんたん	こめこパン ちゃんぼんめん さとう かたくりこ	あぶら カシューナッツ	601 kcal 29.6g	いと	
30 (金)	ごはん やさいわん くじらのごまみそがらめ かぶのすのもの	とりにく かまぼこ くじら こめみそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	はくさい ごぼう しめじ しょうが かぶ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	602 kcal 26.3g	にゅうせいひん	

\*献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

\*学校給食では地産地消に取り組んでいます。毎月19日は食育の日です。今月は、佐世保産のレタスを使ったスープ、県内産のみかんを実施します。

1月の使用予定

《佐世保市産》 精白米・牛乳・煮干し・だいこん・パセリ・ほうれん草・江上ぶんたん・お魚ぎょうざ

《長崎県産》 人参・かぶ・白菜・キャベツ・レタス・ねぎ・しょうが・ブロッコリー・きゅうり・しいたけ・えのきたけ・みかん・まわかめ・ゆで大豆・さば

1月24日~30日は  
**全国学校給食週間**

明治22年に始まった学校給食は、戦争により一時中断しましたが、ララ(アメリカの民間団体)などからの援助を受け、昭和21年の12月24日に三都県(東京・神奈川・千葉)で試験的に実施され、その後、再開されることになりました。この日を記念して「学校給食感謝の日」が定められました。給食の意義や役割についての理解・関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日の1週間を「全国学校給食週間」としました。

学校では、さまざまな取り組みを通して、給食について考えています。

給食週間中の献立の紹介

- 26日…佐世保市の大根を使ったサラダ  
世知原地区で作られている“板山大根”も給食にとり入れています。
- 27日…長崎県産さばの塩焼き  
長崎市の郷土料理“浦上そばろ”
- 28日…“お魚ぎょうざ”  
相浦 漁港で水揚げされたアジのすり身を原料にした餃子です。
- 29日…長崎県の郷土料理“ちゃんぼん”  
江上地区の“江上ぶんたん”
- 30日…くじら料理の登場

日 (曜)	献立名	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
8 (木)	黒砂糖パン スープパグティ フレンチサラダ バナナ	ベーコン	牛乳 調理用牛乳	にんじん	玉ねぎ えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	黒砂糖パン スパゲティ 砂糖	油	811 kcal 27.4g	緑黄色野菜
9 (金)	ごはん 雑煮 ぶりの照り焼き 紅白なます	とり肉 かまぼこ ぶり	牛乳	ほうれん草 にんじん	はくさい しいたけ だいこん	米 もち 砂糖	ごま	755 kcal 25.0g	豆
12 (月)	せいじん ひ 成人の日								
13 (火)	ポークカレー(麦ごはん) 牛乳 和風サラダ りんご	ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ グリンピース りんごピューレ キャベツ りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	866 kcal 24.4g	きのこ
14 (水)	ごはん 豚汁 小いわしの梅の香揚げ きゅうりの南蛮づけ	ぶた肉 あつあげ 麦みそ	牛乳 こいわし	にんじん はねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう しょうが きゅうり	米 さといも 砂糖	油 ごま油 ラー油 ごま	836 kcal 29.4g	くだもの
15 (木)	レーズンパン 貝柱シチュー しらす干し入りソテー	かいばしら	牛乳 調理用牛乳 しらすぼし	にんじん アスパラガス こまつな	玉ねぎ キャベツ	レーズンパン じゃがいも	油	683 kcal 29.5g	色のうすい野菜
16 (金)	ごはん 豆腐だんご汁 厚焼きたまご ごまあえ	豆腐 とり肉 たまご	牛乳	にんじん はねぎ	はくさい 玉ねぎ しいたけ もやし	米 白玉粉 砂糖	ごま	758 kcal 27.6g	魚
19 (月)	食パン イタリアンスープ チリコンカーン みかん	たまご ベーコン あいびき肉 ひよこ豆 いんげん豆	牛乳 こなチーズ	にんじん	レタス 玉ねぎ とうもろこし トマトピューレ みかん	しょくパン パンこ	油	813 kcal 33.7g	いも
20 (火)	ごはん 肉みそおでん くきわかめの酢の物	あいびき肉 あつあげ 米みそ さつまあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく きゅうり	米 さといも 砂糖	油 ごま油	822 kcal 29.1g	色のうすい野菜
21 (水)	ごはん 中華スープ 大豆とえびのアーモンドがらめ ブロッコリーのおひたし	ぶた肉 豆腐 えび 大豆	牛乳	にんじん はねぎ ブロッコリー	もやし 玉ねぎ	米 はるさめ かたくりこ 砂糖	油 アーモンド	834 kcal 29.4g	きのこ
22 (木)	コッペパン 五目うどん 小松菜のおかかいため りんご	とり肉 かまぼこ 油あげ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん はねぎ こまつな	玉ねぎ キャベツ しめじ りんご	コッペパン うどん	ごま油	743 kcal 29.5g	魚
23 (金)	ごはん じゃがいものふくめ煮 さんまのみぞれ煮 ゆかりあえ	とり肉 あつあげ さつまあげ さんま	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ はくさい	米 じゃがいも 砂糖	油	929 kcal 33.6g	くだもの
26 (月)	はちみつパン ビーフシチュー 大根サラダ オレンジ	ぎゅう肉	牛乳 調理用牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース トマトかん だいこん きゅうり オレンジ	はちみつパン じゃがいも こ麦こ 砂糖	油 マーガリン	751 kcal 26.2g	たまご
27 (火)	ごはん かきたま汁 さばの塩焼き 浦上そぼろ	たまご 高野豆腐 さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	玉ねぎ もやし ごぼう こんにゃく	米 かたくりこ 砂糖	油 ごま	755 kcal 30.8g	豆
28 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 お魚ぎょうざ 塩もみきゅうり	あいびき肉 やきどうふ あかみそ お魚ぎょうざ	牛乳	にんじん はねぎ	玉ねぎ しょうが きゅうり	米 麦 砂糖 かたくりこ	油	882 kcal 35.1g	海そう
29 (木)	米こパン ちゃんぼん ココア豆 江上ぶんたん	ぶた肉 いか かまぼこ さつまあげ 大豆	牛乳	にんじん はねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし ぶんたん	米こパン ちゃんぼんめん 砂糖 かたくりこ	油 カシューナッツ	758 kcal 36.6g	いも
30 (金)	ごはん 野菜わん くじらのごまみそがらめ かぶの酢の物	とり肉 かまぼこ くじら 米みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	はくさい ごぼう しめじ しょうが かぶ	米 かたくりこ 砂糖	油 ごま	760 kcal 32.2g	乳製品

\* 献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

\* 学校給食では地産地消に取り組んでいます。毎月19日は食育の日です。今月は、佐世保産のレタスを使ったスープ、県内産のみかん

1月の使用予定

《佐世保市産》 精白米・牛乳・煮干し・だいこん・パセリ・ほうれん草・江上ぶんたん・お魚ぎょうざ  
《長崎県産》 人参・かぶ・白菜・キャベツ・レタス・ねぎ・しょうが・ブロッコリー・きゅうり・しいたけ・えのきたけ・みかん・きわかめ・ゆで大豆・さば

明治22年に始まった学校給食は  
戦争により一時中断しましたが、ララ  
(アメリカの民間団体)などからの  
援助を受け、昭和21年の12月24日に三都県  
(東京・神奈川・千葉)で試験的に実施され、そ  
の後、再開されることになりました。この日を記  
念して「学校給食感謝の日」が定められまし  
た。給食の意義や役割についての理解・関心を深  
める週間として、冬休みに重ならない1月24日  
から30日の1週間を「全国学校給食週間」と  
しました。

学校では、さまざまな  
取り組みを通して、給食  
について考えています。



## 1月24日~30日は 全国学校給食週間



## 給食週間中の 献立の紹介

- ・26日…佐世保市の大根を使ったサラダ  
世知原地区で作られている“板山  
大根”も給食にとり入れています。
- ・27日…長崎県産さばの塩焼き  
長崎市の郷土料理“浦上そぼろ”
- ・28日…“お魚ぎょうざ”  
相浦 漁港で水揚げされたアジの  
すり身を原料にした餃子です。
- ・29日…長崎県の郷土料理“ちゃんぼん”  
江上地区の“江上ぶんたん”
- ・30日…くじら料理の登場