

平成 27 年 1 月 学校給食予定献立表(B) 佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし等	栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質	
8 (木)	牛乳 わかめごはん 雑煮 きびなごの磯辺揚げ なます	鶏肉 かまぼこ	牛乳 きびなご わかめ 青のり	にんじん ほうれん草	だいこん 生しいたけ	はくさい	こめ 餅 小麦粉 砂糖	油 白ごま 黒ごま	煮干し だし昆布	790 29.4
9 (金)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ キャベツと卵のソテー いちごジャム	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん アスパラ	たまねぎ コーン	キャベツ	コッペパン じゃがいも ジャム 砂糖 ゆづり豆 ひよこ豆	油		811 31.6
13 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮物 野菜のごまじゃこ炒め 味付けのり	厚揚げ うずら卵 鶏肉 かつお節	牛乳 しらす干し 味付けのり	にんじん きぬさや	だいこん もやし 生しいたけ	こんにゃく キャベツ	こめ 砂糖	白ごま ごま油	煮干	766 29.3
14 (水)	牛乳 はちみつパン じゃが芋のベーコン煮 昆布サラダ りんご	ベーコン (卵・乳なし)	牛乳 昆布	にんじん	りんご だいこん グリーンピース コーン	たまねぎ しめじ きゅうり	はちみつパン じゃがいも 砂糖	油		822 26.8
15 (木)	牛乳 ごはん つみれ汁 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 1食マヨネーズ	豆腐ハンバーグ つみれ 厚揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん はくさい	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも	マヨネーズ	煮干	864 33.2
16 (金)	牛乳 パインパン 千切り野菜のスープ えびのチリソース みかん	えびフリッター 鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ 黄ピーマン ピーマン	みかん たまねぎ	キャベツ だいこん	パインパン 砂糖 でん粉	油		852 30.7
19 (月)	牛乳 麦ごはん 里芋の含め煮 厚焼卵 茎わかめの炒めもの	卵 厚揚げ 鶏肉 ちくわ	牛乳 茎わかめ	にんじん	こんにゃく もやし れんこん 枝豆	ごぼう	こめ 里芋 麦 砂糖	油 ごま油	煮干	865 32.3
20 (火)	牛乳 ごはん ポークカレー 白菜サラダ 1食豆	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり りんご	はくさい グリーンピース	こめ じゃがいも 砂糖	油		864 25.1
21 (水)	牛乳 コッペパン ビーフン汁 南瓜挽肉フライ ブロッコリーとキャベツのおひたし バナナ	豚肉 かまぼこ	牛乳	南瓜 にんじん ブロッコリー ほうれん草	バナナ たまねぎ きくらげ	キャベツ もやし	コッペパン ビーフン 砂糖	油		843 28.5
22 (木)	牛乳 ごはん 野菜わん さばの塩焼き クラブイリチー	さば 豆腐 かまぼこ 豚肉 薄揚げ	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	はくさい えのきたけ こんにゃく 枝豆	ごぼう	こめ 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	803 30.9
23 (金)	牛乳 黒砂糖パン 冬野菜のシチュー コールスローサラダ オレンジ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	オレンジ たまねぎ マッシュルーム	キャベツ かぶ	黒砂糖パン さつまいも じゃがいも 砂糖	油 生クリーム マーガリン		827 29.8
26 (月)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 肉しゅうまい 大根と水菜のナムル	豆腐 肉しゅうまい 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん 水菜 にら	たまねぎ しょうが	だいこん	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		889 30.8
27 (火)	牛乳 いりこ菜めし かき卵汁 シイラと野菜のバーベキューソース お米のムース	シイラ 卵 かまぼこ	牛乳 いりこ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ しょうが	れんこん りんご	こめ 砂糖 でん粉 お米のムース	油 白ごま	煮干 だし昆布	805 31.5
28 (水)	牛乳 米粉パン チャンポン りんかけ大豆 江上ぶんとん	大豆 かまぼこ 豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん	江上ぶんとん たまねぎ	キャベツ もやし	米粉パン チャンポン 砂糖 でん粉			799 37.7
29 (木)	牛乳 麦ごはん 豚汁 高野豆腐の卵とじ煮 りんご	厚揚げ 豚肉 麦みそ 卵 ちくわ 高野豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ	りんご だいこん 枝豆 しょうが	こんにゃく たまねぎ 生しいたけ	こめ 里芋 麦 砂糖		煮干	795 29.1
30 (金)	牛乳 コッペパン ポトフ 長崎サラダ(チャーメン・ごまドレッシング別)	ウインナー	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり はくさい	たまねぎ かぶ コーン しめじ	コッペパン じゃがいも チャーメン	油 ごまドレッシング		800 27.5

1月24日から1月30日は
全国学校給食週間
です。

日本の学校給食は、1889(明治22)年に初めて実施されて以来全国各地に広まっていきましたが、戦争のため中断されました。戦後、食べものがないときに、日本の子どもたちを助けようと世界中の国々から粉ミルクや缶詰などが送られてきました。1946(昭和21)年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、1947(昭和22)年1月から給食が再開されることになりました。1950(昭和25)年、こうした支援に対する感謝の意を表するとともに、学校給食が戦後再発足した意義を考え、その発展を期し、学校給食による教育効果を促進する機運を高めるという観点から、新たに冬休みと重ならない1月24日から30日までの1週間を「全国学校給食週間」としています。この期間を通して、給食の歴史を振り返り、食べものの大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をすることができる人間になってほしいと思います。



たいせつな「いのち」

私たちが生きていけるのは、たくさんの動物や植物の大切な命のおかげです。感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをするのが大切です。

今月の佐世保産(予定)

米 牛乳 江上ぶんとん シイラ
煮干し ほうれん草 パセリ
れんこん だいこん さつま芋

今月の長崎県産(予定)

にんじん ねぎ えのきたけ
しいたけ エリンギ はくさい
きゅうり しょうが かぶ
ブロッコリー みかん
わかめ きびなご しらす干し

ひとロメモ

はくさい

はくさいは、一年中お店に出っていますが、秋から春にかけてよく出回ります。その中でも霜の降る冬のはくさいが、一番おいしいです。冬の寒さから身を守るために糖분을たくわえるので、甘くなると言われています。また、白菜の白い部分に多く現れる黒い斑点は、ポリフェノールといって免疫力を高めたたりがんを予防する働きがあります。