



●毎月19日は『食育の日』です。



新年明けましておめでとうございます。
今年も一年間、給食センター職員一同力を
合わせて、安全でおいしい給食を作り
たいと思っています。
みなさまの御協力、よろしくお願いい
たします。

1月の献立

19日…『食育の日』です。佐世保産のほうれん草やさつまいもを使った献立です。



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始まりです。

この週間は、給食について考え、給食に関わっているすべての人や食べ物に感謝する週間です。
給食でも、長崎県の郷土料理や県産品、佐世保でとれる食材を多く取り入れた献立を入れています。

＊ ＊ 学校給食週間中の献立 ＊ ＊

26日…長崎県産のみかんを使った「みかんパン」、かぶ、バセリ、ほうれん草が県産産・佐佐保産の予定です。

27日…佐佐保で水揚げされたかきを使った「たこめし」、ひじき、大根が県産産・佐佐保産の予定です。

28日…長崎の郷土料理「ちゃんぽん」に佐佐保産のイカを使用する予定です。

29日…長崎の郷土料理「ヒカド」、江上地区の名産「江上ぶんだん」、ぶり、さつまいも、れんこんなどが県産産・佐佐保産の予定です。

30日…長崎の食文化と関わりの深い「鮎のごまみそがらめ」の献立を入れています。



今月使用
予定の
地場産品

【佐世保産の食材】

精白米・牛乳・煮干し・さつまいも・
れんこん・パセリ・大根・ほうれん草・
江上ぶんとん

【長崎県産の食材】

にんじん・きゅうり・しょうが・かぶ
ブロッコリー・えのき・エリンギ
みかん・ひじき

学校給食では、できる限り佐世保産・長崎県産の食材を使用するように努力しています。

※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ので、ご了承ください。



平成 27 年 1 月 献立表

佐世保市立Bブロック中学校



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						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(kcal)	たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8 (木)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー りんごサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく	キャベツ りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	831 22.6
9 (金)	ごはん 牛乳 雑煮 れんこんのはさみ揚げ 紅白なます	鶏肉 かまぼこ れんこんのはさみ揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	はくさい しめじ	だいこん	米 もち 砂糖	油	755 22.4
12 (月)	 成人の日 								
13 (火)	ごはん 牛乳 五目豆 さばの塩焼き ごまあえ	鶏肉 大豆 てんぷら さば塩焼き	牛乳	にんじん インゲン 小松菜	ごぼう はくさい	こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	844 34.6
14 (水)	黒砂糖パン 牛乳 スープスパゲティ キャベツのソテー パナナ	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ パナナ		黒砂糖パン スパゲティ	油	763 29.9
15 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 茎わかめの酢の物 みかん	合いびき肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが みかん	エリンギ きゅうり	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	849 32.2
16 (金)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 ししゃも磯の香フライ アーモンドあえ	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	だいこん こんにゃく	もやし	米 里芋 でんぷん 砂糖	油 アーモンド	842 29.5
19 (月)	パン 牛乳 タイピーエン(うすらの卵) 大学芋	豚肉 うすらの卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ エリンギ	たまねぎ	パン 春雨 砂糖 さつまいも	油 ごま	862 28.2
20 (火)	ごはん 牛乳 みそ汁 いわしの梅煮 切り干し大根の炒め煮	油揚げ てんぷら みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし 切り干し大根		米 じゃがいも 砂糖		768 26.3
21 (水)	コッペパン 牛乳 カレーうどん 小松菜サラダ オレンジ チョコジャム	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ オレンジ	はくさい レモン	コッペパン うどん チョコジャム	油	764 26.7
22 (木)	チキンライス 牛乳 ビーンズスープ オムレツ フロッコリーサラダ	鶏肉 オムレツ ウインナー ミックスビーンズ	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	とうもろこし	米 砂糖	油	755 29.3
23 (金)	ごはん 牛乳 炒り豆腐 もやしのナムル りんご	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし りんご	エリンギ きゅうり	米 砂糖	油 ごま油	807 33
26 (月)	みかんパン 牛乳 かぶのクリーム煮 ほうれん草のソテー ミニゼリー	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	かぶ キャベツ	たまねぎ とうもろこし	みかんパン じゃがいも アセロラゼリー	油	773 28.9
27 (火)	たこめし 牛乳 すまし汁 五目厚焼き卵 セルフサラダ 1食ドレッシング ヨーグルト(中のみ)	たこ 油揚げ 魚そうめん 厚焼き卵	牛乳	にんじん ひじき ヨーグルト	たまねぎ きゅうり	だいこん	米 ドレッシング		774 32.3
28 (水)	米粉パン 牛乳 ちゃんぽん ココア豆 りんご	豚肉 イカ かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	キャベツ りんご	米粉パン ちゃんぽんめん 砂糖 でんぷん	油 ココア	731 36.5
29 (木)	麦ごはん 牛乳 ヒカド れんこんのきんぴら 江上ぶんだん	ぶり 豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん ねぎ インゲン	だいこん れんこん 江上ぶんだん	しょうが こんにゃく	米 麦 さつまいも でんぷん 砂糖	油	799 27.8
30 (金)	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 くじらのごまみそがらめ かおりあえ	鶏肉 みそ 油揚げ くじら	牛乳	にんじん ねぎ 青じそ	ごぼう こんにゃく しょうが はくさい	たまねぎ	米 でんぷん 砂糖	油 ごま	809 35.5

●毎月19日は『食育の日』です。



1月の献立

19日…『食育の日』です。佐世保産のほうれん草やさつまいもを使った献立です。



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始まりです。

この週間は、給食について考え、給食に関わっているすべての人や食べ物に感謝する週間です。

給食でも、長崎県の郷土料理や県産品、佐世保でとれる食材を多く取り入れた献立を入れています。

** 学校給食週間中の献立 **

- 26日…長崎県産のみかんを使った「みかんパン」、かぶ、パセリ、ほうれん草が県内産・佐世保産の予定です。
- 27日…佐世保で水揚げされたかきを使った「たこめし」、ひじき、大根が県内産・佐世保産の予定です。
- 28日…長崎の郷土料理「ちゃんぽん」に佐世保産のイカを使用する予定です。
- 29日…長崎の郷土料理「ヒカド」、江上地区の名産「江上ぶんだん」、ぶり、さつまいも、れんこんなどが県内産・佐世保産の予定です。
- 30日…長崎の食文化と関わりの深い「鯨のごまみそがらめ」の献立を入れています。

※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ので、ご了承ください。



今月使用
予定の
地場産品

【佐世保産の食材】

精白米・牛乳・煮干し・さつまいも・れんこん・パセリ・大根・ほうれん草・江上ぶんだん

【長崎県産の食材】

にんじん・きゅうり・しょうが・かぶ
ブロッコリー・えのき・エリンギ
みかん・ひじき

学校給食では、できる限り佐世保産・長崎県産の食材を使用するように努力しています。