

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	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	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8 (金)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 茎わかめとじゃこの酢の物 みかん	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳 茎わかめ しらす干し	にんじん 葉ねぎ	みかん たまねぎ きゅうり しょうが	だいこん	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		796 26.2
12 (火)	牛乳 ごはん 五目豆 卵入りソテー りんご	卵 大豆 天ぷら 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 キャベツ	りんご こんにゃく れんこん	キャベツ れんこん	こめ 里芋 砂糖	白ごま 油	煮干し	821 30.8
13 (水)	牛乳 ごはん 雑煮 さばのみそ煮 なます	さば 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん はくさい		こめ 餅 砂糖	白ごま 黒ごま	煮干し だし昆布	840 31.4
14 (木)	牛乳 パーカーハウスパン チンゲン菜のスープ メンチカツ ゆでキャベツ 一食ソース	メンチカツ 卵 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ コーン		パーカーハウス でん粉	油		845 30.3
15 (金)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 豆腐ハンバーグ (野菜の甘酢あんかけ)	豆腐ハンバーグ 豚肉 天ぷら	牛乳	ピーマン にんじん 赤ピーマン	たまねぎ こんにゃく 枝豆 黄ピーマン		でん粉 じゃがいも 麦 こめ 砂糖			889 31.8
18 (月)	牛乳 黒砂糖パン 五目うどん えびフリッター 野菜のソテー	かまぼこ えびフリッター 鶏肉 薄揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし ごぼう		黒砂糖パン うどん	油	さば節 だし昆布	818 32.9
19 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 鮭の塩焼き 甘酢あえ	鮭 卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ 深ねぎ きゅうり はくさい		こめ 砂糖 でん粉	白ごま	煮干し	792 37.4
20 (水)	牛乳 チキンカレー (麦ごはん) ドレッシングサラダ バナナ	鶏肉	牛乳	にんじん	バナナ キャベツ コーン	たまねぎ きゅうり りんご	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		872 22.2
21 (木)	牛乳 みかんパン ミネストローネ 鶏肉のハニーマスタード焼き ほうれん草のソテー	鶏肉 ベーコン(卵乳ナ)	牛乳	ほうれん草 トマト にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ セロリ		みかんパン いんげん豆 ひよこ豆 はちみつ	油		739 32.9
22 (金)	牛乳 ごはん かきたま汁 シイラと野菜のハーブキューソース 世知原茶マフィン	しいら 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ りんご	れんこん しょうが	こめ 世知原茶マフィン でん粉 砂糖	油	煮干し だし昆布	856 32.8
25 (月)	牛乳 コッペパン 冬野菜のシチュー 白菜サラダ りんご	鶏肉	牛乳	にんじん	りんご たまねぎ きゅうり	はくさい かぶ マッシュルーム	コッペパン さつまいも じゃがいも 砂糖	油 生クリーム バター		802 29.4
26 (火)	牛乳 ごはん かぼちやの含め煮 厚焼卵 ごま酢あえ	厚焼卵 厚揚げ 鶏肉 天ぷら	牛乳	かぼちや	たまねぎ きゅうり グリルピーズ	こんにゃく キャベツ	こめ 砂糖	白ごま 油	煮干し	868 30.6
27 (水)	牛乳 ごはん ヒカド ししゃものフライ ブロッコリーと白菜のおひたし	ぶり	牛乳 ししゃもフライ	にんじん ブロッコリー 葉ねぎ	はくさい しょうが	だいこん	こめ さつまいも 砂糖 でん粉	油	煮干し だし昆布	768 25.6
28 (木)	牛乳 米粉パン ちゃんぽん りんかけ大豆 江上ぶんとん	大豆 いか 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	江上ぶんとん たまねぎ	キャベツ もやし	米粉パン ちゃんぽん 砂糖 でん粉			759 36.6
29 (金)	牛乳 ごはん 野菜わん 鯨のごまみそがらめ もやしのソテー	米みそ 豆腐 鯨 うずら卵 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ コンニクの芽	もやし だいこん はくさい しょうが	だいこん ごぼう	こめ でん粉 砂糖	油 白ごま	煮干し だし昆布	786 35.3

基準値
820kcal
30g

佐世保産の食材 (予定)

米 牛乳 大根 ほうれん草 ブロッコリー きゅうり キャベツ
煮干し 江上ぶんとん シイラ いか 世知原茶マフィン

今月の長崎県産 (予定)

はくさい じゃがいも さつまいも にんじん
かぶ れんこん ねぎ キャベツ みかん

給食の記念日を祝おう!
~全国学校給食週間~

日本の学校給食は明治時代に始まりました。戦時中一時中断されましたが、戦後も食糧が不足して、子どもたちの健康状態はさらに悪化しました。日本の子どもたちの様子を知り、世界各国から支援の食糧が届けられ、1946(昭和21)年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われました。翌年1月より学校給食が再開しました。1950(昭和25)年にこうした支援への感謝の意を示すとともに、学校給食が戦後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という機運を高めるといった観点から、新たに冬休みと重ならない1月24日を「給食記念日」としました。また1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」としました。みなさんと給食の絆をさらに強め、その大切な意義や役割について、あらためて考えてもらうための1週間です。

ここがすごいよ! ニッポンの給食

(海外報道より)

ヘルシーでおいしく、楽しい食事!



国が定めた学校給食制度によって、国・自治体が人件費・輸送費を負担し、保護者は食材費だけを支払います。新鮮な食材をふんだんに使いながらも安価で、健康的かつおいしい食事にどの子どもも等しく食べることができます。一緒に食べるのも楽しそうです。

専属の栄養教諭・栄養士の先生がいる!



専門資格を持つ栄養教諭・栄養士の先生が考えたバランスのとれた献立で、家庭で不足しがちな栄養を補うとともに、地産地消や郷土料理・行事食といった取組が郷土愛や文化の継承にもつながっています。

思いやりや公共心が育まれている!



給食の準備から後片付けまで子どもたちが率先して協力して行うことで、他人への思いやりや公共心が育ちます。衛生面への配慮や、等しく等分するために必要な計算能力も自然に身に付いているようです。

教育として行われている!



他国では給食行政はおもに農業関係の省庁が担っていますが、日本では教育を担当する文部科学省が所管しています。給食が単なる昼休みの食事ではなく、教育や授業の一環として取り組まれています。