平成29年　1月　学校給食献立予定表

佐世保市立Aブロック小学校

日（曜）	献立	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー kcal / たんぱく質 g	家庭で食べてほしい食品
10（火）	とうふのそぼろどん　ぎゅうにゅう （むぎごはん） さんまのおかかに　かおりあえ	とうふ　たまご あいびきにく てんぷら さんま	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい	こめ　むぎ さとう　かたくりこ	あぶら	674 kcal 28.8g	くだもの
11（水）	ごはん　ぎゅうにゅう ぞうに いわしてんぷら　なます	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい しいたけ	こめ さとう にこみもち	あぶら ごま	633 kcal 20.5g	かいそう
12（木）	こめこパン　ぎゅうにゅう ボルシチ こまつなサラダ（ツナ）　かくチーズ	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう かくチーズ	にんじん こまつな	たまねぎ　キャベツ だいこん　ビーツ きゅうり　レモン	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら	585 kcal 25.5g	
13（金）	ごはん　ぎゅうにゅう ごじる くきわかめのきんぴら　りんご	とりにく　あつあげ みそ だいず てんぷら とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん はねぎ	ごぼう　りんご こんにゃく だいこん	こめ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	632 kcal 23.8g	くだもの
16（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう コンソメスープ チリコンカーン　オレンジ	とりにく あいびきにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ オレンジ にんにく	コッペパン じゃがいも マカロニ	あぶら	595 kcal 24.6g	たまご
17（火）	ポークカレー　ぎゅうにゅう （むぎごはん） フレンチサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　パイン グリンピース　りんご	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	655 kcal 18.6g	こざかな
18（水）	ごはん　ぎゅうにゅう はっぽうさい（うずらたまご） コーンシュウマイ　あまずあえ	ぶたにく かまぼこ えび うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ エリンギ　はくさい コーンシュウマイ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	632 kcal 25.5g	かいそう
19（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう じゃがいものウインナーに だいこんのごまドレッシング　みかん	ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん きゅうり　みかん	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	623 kcal 20.8g	まめ
20（金）	ごもくごはん　ぎゅうにゅう はるさめじる あつやきたまご　おひたし	とびうおボール とりにく たまごやき あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ブロッコリー	ごぼう たまねぎ れんこん	こめ はるさめ　さとう		602 kcal 26.6g	にゅうせいひん
23（月）	くろざとうパン　ぎゅうにゅう まめのポタージュ コールスローサラダ　いっしょくアーモンド	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	628 kcal 24.5g	くだもの
24（火）	たこめし　ぎゅうにゅう のっぺいじる　えがみぶんたん ひょっつるのすのもの	とりにく うすあげ たこ	ぎゅうにゅう ひじき ひょっつる	にんじん はねぎ	こんにゃく だいこん　きゅうり しいたけ　ぶんたん	こめ　はるさめ さといも　さとう かたくりこ		581 kcal 22.1g	たまご
25（水）	ごはん　ぎゅうにゅう やさいわん　くじらのごまみそがらめ ゆかりあえ	くじら こめみそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい　ごぼう しめじ　だいこん しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	617 kcal 26.9g	いも
26（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう みそちゃんぽん　せちばるちゃマフィン ぎょうざ　しおもみきゅうり	ぶたにく　いか かまぼこ　こめみそ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ　たまねぎ もやし きゅうり	コッペパン ちゃんぽんめん せちばるちゃマフィン	あぶら	657 kcal 26.3g	きのこ
27（金）	ごはん　ぎゅうにゅう すましじる さばのみぞれに　うらかみそぼろ	とうふ　かまぼこ さば　てんぷら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ こんにゃく　ごぼう もやし	こめ さとう	あぶら ごま	655 kcal 24.0g	くだもの
30（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう ポトフ　てりやきチキン ブロッコリーのサラダ	チキン ポークビッツ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　コーン キャベツ だいこん	コッペパン じゃがいも さとう　ニョッキ	あぶら	625 kcal 26.6g	まめ
31（火）	ごはん　ぎゅうにゅう チャーシャンどうふ もやしときゅうりのナムル	ぶたにく　てんぷら あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	きゅうり　しょうが たまねぎ　エリンギ もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	656 kcal 27.3g	たまご

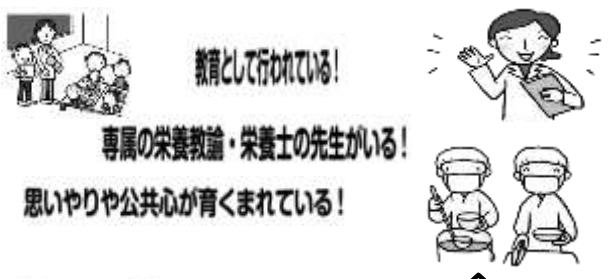
佐世保市産

精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・れんこん・きゅうり・だいこん・ほうれん草・ブロッコリー・パセリ・えがみぶんたん・世知原茶マフィン

長崎県産

にんじん・じゃがいも・さつまいも・葉ねぎ・みかん・はくさい・しいたけ・たこ・エリンギ・大豆・わかめ・ひょっつる

ここがすごいよ！ニッポンの給食



全国学校給食週間　1月24日～30日

明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってくることのできない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和16年に太平洋戦争が起こり、徐々に食料不足となり実施することができなくなっていきました。

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体（ララ）から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

２４日～３０日は、
地元にまつわる献立を実施します。
子どもたちが地域を知る良い
機会になればと思います。

平成29年　1月　学校給食献立予定表

佐世保市立Aブロック中学校

日（曜）	献立	からだをつくる（赤）1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑）3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	熱や力になる（黄）5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
10（火）	豆腐のそぼろ丼　牛乳 （麦ごはん） さんまのおかか煮　かおりあえ	とうふ　たまご あいびきにく てんぷら さんま	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい	こめ　むぎ さとう　かたくりこ	あぶら	854 kcal 35.7g	くだもの
11（水）	ごはん　牛乳 雑煮 いわし天ぷら　なます	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい しいたけ	こめ さとう にこみもち	あぶら ごま	816 kcal 25.5g	かいそう
12（木）	米粉パン　牛乳 ボルシチ 小松菜サラダ（ツナ）　チーズ	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ　キャベツ だいこん　ビーツ きゅうり　レモン	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら	763 kcal 32.8g	
13（金）	ごはん　牛乳 呉汁 茎わかめのきんぴら　りんご	とりにく　あつあげ みそ だいず てんぷら とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん はねぎ	ごぼう　りんご こんにゃく だいこん	こめ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	794 kcal 28.7g	くだもの
16（月）	コッペパン　牛乳 コンソメスープ　ミニぶどうゼリー チリコンカーン　オレンジ	とりにく あいびきにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ オレンジ ぶどうゼリー	コッペパン じゃがいも マカロニ	あぶら	747 kcal 29.8g	たまご
17（火）	ポークカレー　牛乳 （麦ごはん） フレンチサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　パイン グリンピース　りんご	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	834 kcal 22.7g	こざかな
18（水）	ごはん　牛乳 八宝菜（うずら卵） コーンシュウマイ　甘酢あえ	ぶたにく かまぼこ えび うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ エリンギ　はくさい コーンシュウマイ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	813 kcal 31.9g	かいそう
19（木）	コッペパン　牛乳 じゃがいものウインナー煮　マーガリン 大根のごまドレッシング　みかん	ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん きゅうり　みかん	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら　ごま ごまあぶら マーガリン	803 kcal 24.9g	まめ
20（金）	五目ごはん　牛乳 春雨汁 厚焼き卵　おひたし	とびうおボール とりにく たまごやき あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ブロッコリー	ごぼう たまねぎ れんこん	こめ はるさめ　さとう		743 kcal 31.8g	にゅうせいひん
23（月）	黒砂糖パン　牛乳 豆のポタージュ コールスローサラダ　一食アーモンド	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	781 kcal 30.0g	くだもの
24（火）	たこめし　牛乳 のっぺい汁　江上ぶんたん ひょっつるの酢の物	とりにく うすあげ たこ	ぎゅうにゅう ひじき ひょっつる	にんじん はねぎ	こんにゃく だいこん　きゅうり しいたけ　ぶんたん	こめ　はるさめ さといも　さとう かたくりこ		744 kcal 26.9g	たまご
25（水）	ごはん　牛乳 野菜わん　鯨のごまみそがらめ ゆかりあえ	くじら こめみそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい　ごぼう しめじ　だいこん しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	781 kcal 33.2g	いも
26（木）	コッペパン　牛乳 みそちゃんぽん　世知原茶マフィン ぎょうざ　塩もみきゅうり	ぶたにく　いか かまぼこ　こめみそ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ　たまねぎ もやし きゅうり	コッペパン ちゃんぽんめん せちばるちゃマフィン	あぶら	824 kcal 32.9g	きのこ
27（金）	ごはん　牛乳 すまし汁 さばのみぞれ煮　浦上そぼろ	とうふ　かまぼこ さば　てんぷら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ こんにゃく　ごぼう もやし	こめ さとう	あぶら ごま	844 kcal 29.9g	くだもの
30（月）	コッペパン　牛乳 ポトフ　照り焼きチキン ブロッコリーのサラダ　いちごジャム	チキン ポークビッツ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　コーン キャベツ だいこん	コッペパン じゃがいも　ジャム さとう　ニョッキ	あぶら	747 kcal 30.7g	まめ
31（火）	ごはん　牛乳 チャーシャン豆腐 もやしときゅうりのナムル	ぶたにく　てんぷら あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	きゅうり　しょうが たまねぎ　エリンギ もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	830 kcal 33.5g	たまご

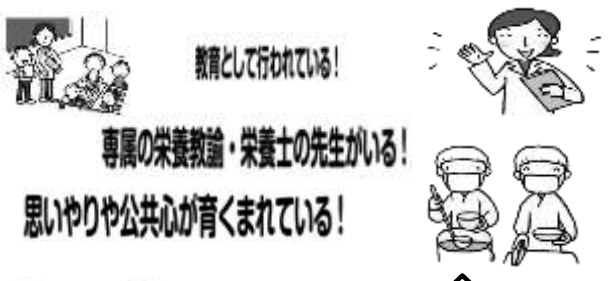
佐世保市産

精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・れんこん・きゅうり・だいこん・ほうれん草・ブロッコリー・パセリ・えがみぶんたん・世知原茶マフィン

長崎県産

にんじん・じゃがいも・さつまいも・葉ねぎ・みかん・はくさい・しいたけ・たこ・エリンギ・大豆・わかめ・ひょっつる

ここがすごいよ！ニッポンの給食



全国学校給食週間　1月24日～30日

明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってくることのできない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和16年に太平洋戦争が起こり、徐々に食料不足となり実施することができなくなっていきました。

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体（ララ）から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

２４日～３０日は、地元にまつわる献立を実施します。子どもたちが地域を知る良い機会になればと思います。