



日 曜	献 立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		小学校 13歳 -
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
10 火	ごはん ぎゅうにゅう そうに いわしのうめに こうはくなます	とりにく いわし かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん	ごはん もち さとう		628 kcal 22.7g
11 水	くろざとうパン ぎゅうにゅう とうもろこしのスープ ウインナー キャベツのソテー みかん	ミートボール ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ コーン もやし みかん	パン かたくりこ	あぶら	589 kcal 23.8g
12 木	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ひじきサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ りんごビューレ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	633 kcal 18.2g
13 金	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ナムル りんご	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが エリンギ きゅうり だいこん りんご	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ラーゆ	683 kcal 27.6g
16 月	コッパン ぎゅうにゅう きつねうどん こまつなのおかかいため	とりにく さつまあげ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ はくさい	パン うどん さとう	あぶら	628 kcal 27.0g
17 火	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる ししゃもいそペフリッター れんこんのきんぴ	とりにく たまご かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん こんにゃく	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	689 kcal 24.7g
18 水	たまごパン ぎゅうにゅう ボルシチ コールスローサラダ パナナ	ぎゅうにゅう てぼうまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ビート キャベツ パナナ	パン じゃがいも さとう りんごす	あぶら	621 kcal 22.8g
19 木	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに おさかなぎょうざ しおもみきゅうり	ぶたひきにく あつあげ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	695 kcal 23.3g
20 金	ごはん ぎゅうにゅう みそしる さんまのかぼすレモンに いそびたし	あつあげ さんま むぎみそ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ブロッコリー ねぎ	たまねぎ だいこん はくさい	ごはん さとう		655 kcal 24.0g
23 月	しょくパン ぎゅうにゅう コンソメスープ チリコンカーン みかん	ミニウインナー あいびきにく いんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン みかん	パン マカロニ	あぶら	611 kcal 24.2g
24 火	ごはん ぎゅうにゅう すましじる くじらのごまみそがらめ かおりあえ せちばるちゃマフィン	とうふ ちくわ くじら こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり だいこん	ごはん マフィン さとう かたくりこ	あぶら ごま	684 kcal 26.4g
25 水	みかんパン ぎゅうにゅう かぶのクリームに やさしいソテー ぼうチーズ	とりにく 調理用ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ かぶ キャベツ	パン じゃがいも	あぶら	614 kcal 26.3g
26 木	ひじきごはん ぎゅうにゅう はるさめじる あつやきたまご あますあえ	とりにく トピウオだんご たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ もやし はくさい	ごはん はるさめ さとう	あぶら	606 kcal 25.7g
27 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくに さばのしおやき おひたし	とりにく あつあげ さつまあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	こんにゃく れんこん ごぼう コーン	ごはん むぎ さといも さとう	あぶら	713 kcal 31.4g
30 月	コッパン ぎゅうにゅう みそちゃんぼん だいすのあげに えがみぶんだん	ぶたにく だいす さつまあげ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ ぶんだん	パン ちゃんぼん さとう かたくりこ	あぶら	617 kcal 27.3g
31 火	ごはん ぎゅうにゅう おやくに だいこんのすのもの ぶりかけ	とりにく たまご こうや豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう		610 kcal 22.7g

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

## 1月24日～30日 全国学校給食週間

学校給食は、明治22年に山形県で始まりました。当時の給食は、飢えて苦しむ子どもたちを助けるためという目的のもと行われていました。

現在の給食は成長に必要な栄養をとることはもちろん、給食を通して旬の食材や郷土料理、栄養のバランスなどを学ぶという目的があります。

1月24日～30日の「全国学校給食週間」では、給食の意義や役割について理解・関心を深めながら、食の大切さや感謝の気持ち、地元でとれる食材などを改めて考えましょう。



### ★ 給食週間中の献立の紹介 ※産地は予定です。

- 24日 長崎にゆかりのある食材、鯨を使った「鯨のごまみそがらめ」  
佐世保市世知原町の抹茶を使った「世知原茶のマフィン」
- 25日 佐世保産のかぶを使った「かぶのクリーム煮」  
長崎県産みかんを使った「みかんパン」  
佐世保産ほうれん草を使った「野菜ソテー」
- 26日 長崎県産ひじきを使った「ひじきごはん」
- 27日 佐世保産のれんこんを使った「五目煮」
- 30日 長崎県の郷土料理の「みそちゃんぼん」※みそ味は新メニューです  
佐世保市江上地区でとれる「江上文旦」  
地元の食材や、郷土料理を多く取り入れた献立としています。

毎月19日は  
食育の日



日	曜	献立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	I類 - たんぱく質
10	火	ごはん 牛乳 雑煮 いわしの梅煮 紅白なます	とりにく いわし かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん	ごはん もち さとう		797 kcal 27.6g
11	水	黒砂糖パン 牛乳 とうもろこしのスープ ウインナー キャベツのソテー みかん	ミートボール ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ コーン もやし みかん	パン かたくりこ	あぶら	756 kcal 29.6g
12	木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ひじきサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ りんごピューレ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	805 kcal 22.1g
13	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル りんご	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが エリンギ きゅうり だいこん りんご	ごはん さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら ラー油	864 kcal 33.9g
16	月	コッパン 牛乳 きつねうどん 小松菜のおかか炒め マーガリン	とりにく さつまあげ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ はくさい	パン うどん さとう	あぶら マーガリン	776 kcal 31.5g
17	火	ごはん 牛乳 かき玉汁 ししゃも磯辺フリッター れんこんのきんぴら	とりにく たまご かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん こんにゃく	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	859 kcal 30.7g
18	水	たまごパン 牛乳 ボルシチ コールスローサラダ パナナ	ぎゅうにゅう てぼうまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ビート キャベツ パナナ	パン じゃがいも さとう りんごす	あぶら	815 kcal 29.9g
19	木	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 お魚ぎょうざ 塩もみきゅうり	ぶたひきにく あつあげ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	890 kcal 28.1g
20	金	ごはん 牛乳 みそ汁 さんまのかぼすレモン煮 いそびたし	あつあげ さんま むぎみそ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ブロッコリー ねぎ	たまねぎ だいこん はくさい	ごはん さとう		829 kcal 29.1g
23	月	食パン 牛乳 コンソメスープ チリコンカーン みかん	ミニウインナー あいびきにく いんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン みかん	パン マカロニ	あぶら	777 kcal 29.9g
24	火	ごはん 牛乳 すまし汁 鯨のごまみそがらめ かおりあえ 世知原茶マフィン	とうふ ちくわ くじら こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり だいこん	ごはん マフィン さとう かたくりこ	あぶら ごま	838 kcal 32.0g
25	水	みかんパン 牛乳 かぶのクリーム煮 野菜ソテー 棒チーズ	とりにく 調理用ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ かぶ キャベツ	パン じゃがいも	あぶら	765 kcal 31.6g
26	木	ひじきごはん 牛乳 春雨汁 厚焼き卵 甘酢あえ 一食小魚	とりにく トビウオだんご たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき いりこ	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ もやし はくさい	ごはん はるさめ さとう	あぶら	771 kcal 34.1g
27	金	麦ごはん 牛乳 五目煮 さばの塩焼き おひたし	とりにく あつあげ さつまあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	こんにゃく れんこん ごぼう コーン	ごはん むぎ さといも さとう	あぶら	881 kcal 36.0g
30	月	コッパン 牛乳 みそちゃんぽん 大豆の揚げ煮 江上ぶんだん	ぶたにく だいす さつまあげ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ ぶんだん	パン ちゃんぽん さとう かたくりこ	あぶら	740 kcal 32.2g
31	火	ごはん 牛乳 親子煮 大根の酢の物 ぶりかけ	とりにく たまご こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう		746 kcal 27.0g

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

## 1月24日～30日 全国学校給食週間

学校給食は、明治22年に山形県で始まりました。当時の給食は、飢えて苦しむ子どもたちを助けるためという目的のもと行われていました。

現在の給食は成長に必要な栄養をとることはもちろん、給食を通して旬の食材や郷土料理、栄養のバランスなどを学ぶという目的があります。1月24日～30日の「全国学校給食週間」では、給食の意義や役割について理解・関心を深めながら、食の大切さや感謝の気持ち、地元でとれる食材などを改めて考えましょう。



### ★ 給食週間中の献立の紹介 ※産地は予定です。

- 24日 長崎にゆかりのある食材、鯨を使った「鯨のごまみそがらめ」  
佐世保市世知原町の抹茶を使った「世知原茶のマフィン」
- 25日 長崎県産のかぶを使った「かぶのクリーム煮」  
長崎県産みかんを使った「みかんパン」  
佐世保産ほうれん草を使った「野菜ソテー」
- 26日 長崎県産ひじきを使った「ひじきごはん」
- 27日 佐世保産のれんこんを使った「五目煮」
- 30日 長崎県の郷土料理の「みそちゃんぽん」※みそ味は新メニューです  
佐世保市江上地区でとれる「江上文旦」  
地元の食材や、郷土料理を多く取り入れた献立としています。

毎月19日は  
食育の日