平成 29 年　1 月　学校給食予定献立表(A)　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 体をつくる基になる 1群	2群	体の調子を整える基になる 3群	4群	エネルギーの基になる 5群	6群	だし等	栄養価 エネルギー たんぱく質
10 (火)	牛乳　ごはん　里芋の含め煮 ひじきの炒り煮　卵焼き	たまごやき 厚揚げ　ちくわ 鶏肉 てんぷら	牛乳 ひじき	にんじん　さやいんげん	こんにゃく　れんこん コーン	こめ さといも 砂糖	油		862 33.2
11 (水)	牛乳　ごはん　雑煮　なます きびなご天ぷら	かまぼこ 鶏肉	牛乳 きびなご天ぷら	にんじん　ほうれんそう	だいこん　はくさい しいたけ	こめ 餅 砂糖	油 白ごま 黒ごま	煮干 だし昆布	752 24.8
12 (木)	牛乳　はちみつパン　ポトフ 鶏肉のハーブ焼き　もやしのｿﾃｰ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん	だいこん　もやし たまねぎ　コーン かぶ　はくさい しめじ	ﾊﾁﾐﾂﾊﾟﾝ じゃがいも			877 37.7
13 (金)	牛乳　麦ごはん　親子丼　ごま酢あえ あじ開きフライ	あじ開フライ 卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ　だいこん キャベツ　しいたけ 深ねぎ	こめ 麦 砂糖 でん粉	油 白ごま	煮干	858 36
16 (月)	牛乳　パインパン　ポークビーンズ 卵入りソテー　オレンジ	豚肉 卵	牛乳	にんじん　ほうれんそう	オレンジ　たまねぎ キャベツ　コーン	ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ　さとう じゃがいも ひよこまめ いんげんまめ	油		853 32.2
17 (火)	牛乳　ごはん　春雨汁 豚肉の生姜炒め　蒸しケーキ（いちご）	豚肉 うずら卵 かまぼこ	牛乳	にんじん　いんげん 葉ねぎ	たまねぎ　えのきたけ しょうが　りんごﾋﾟｭｰﾚ	こめ 蒸しケーキ 春雨 砂糖	油	煮干 だし昆布	744 27.2
18 (水)	牛乳　ごはん　大根のそぼろ煮 いそのかあえ　あじすり身揚げ	あじすり身揚げ 厚揚げ てんぷら 豚ひき肉	牛乳 あまのり	にんじん　いんげん	だいこん　もやし はくさい	こめ 砂糖	揚げ油 油		802 33.2
19 (木)	牛乳　はいがﾊﾟﾝ　じゃが芋のﾍﾞｰｺﾝ煮 ﾋﾞｰﾝｽﾞｻﾗﾀﾞ	ベーコン 大豆	牛乳	にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ しめじ　きゅうり	胚芽ﾊﾟﾝ　砂糖 じゃがいも ひよこまめ いんげんまめ	油		810 29.3
20 (金)	牛乳　ごはん　チキンカレー　ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ りんご	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　りんご キャベツ　コーン	こめ じゃがいも 砂糖	油		869 21.5
23 (月)	牛乳　コッペパン　ミネストローネ ハッシュドビーフ　オムレツ	オムレツ 牛肉 大豆 ﾍﾞｰｺﾝ	牛乳	ダイストマト　にんじん	たまねぎ　しめじ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　セロリー	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ ひよこまめ 麦　いんげんまめ 砂糖	ｵﾘｰﾌﾞ油		850 34.3
24 (火)	牛乳　ごはん　つみれ汁 浦上そぼろ　鮭の塩焼き	サケ タチウオボール 麦みそ 厚揚げ　豚ひき肉	牛乳	にんじん　さやいんげん 葉ねぎ	たまねぎ　もやし つきこんにゃく　しめじ ごぼう	こめ 里芋 砂糖	白ごま 油	煮干	772 38.6
25 (水)	牛乳　ごはん　かきたま汁 切干大根の炒め物　焼きししゃも	豆腐 卵 かまぼこ 豚肉	牛乳 子持ちししゃも	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　えのきたけ ゆで干し大根	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干 だし昆布	741 31
26 (木)	牛乳　コッペパン　ちゃんぽん 大豆と小魚の揚げ煮　江上ぶんたん	大豆 豚肉 ｲｶ 赤ｶﾏﾎﾞｺ	牛乳 いりこ	にんじん　葉ねぎ	ぶんたん　キャベツ たまねぎ　もやし	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ ﾁｬﾝﾎﾟﾝ でん粉 砂糖	揚げ油 白ごま		779 36.1
27 (金)	牛乳　麦ごはん　麻婆豆腐 リャンパンウースー　ミニゼリー（ぶどう）	とうふ 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん　にら	たまねぎ　きゅうり もやし　しょうが	こめ ぶどうｾﾞﾘｰ 麦　春雨 砂糖　でん粉	ごま油		795 26.8
30 (月)	牛乳　米粉パン　冬野菜のｼﾁｭｰ 魚のレモンソースあえ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ	しいら 鶏肉	牛乳	にんじん　ブロッコリー パセリ	たまねぎ　キャベツ かぶ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ レモン	米粉パン さつまいも じゃがいも でん粉	油 生クリーム		860 42.2
31 (火)	牛乳　ごはん　ヒカド　鯨の香味揚げ ごまあえ	鯨 ぶり 赤みそ	牛乳	ほうれんそう　葉ねぎ	だいこん　もやし しいたけ　しょうが	こめ さつまいも でん粉 砂糖	揚げ油 白ごま	煮干 だし昆布	845 38
									基準値 820kcal 30 g



学校給食は、正しい知識や望ましい食習慣を身につけることができる生きた教材です。１月２４日から３０日は全国学校給食週間です。この機会に、学校給食の大切さや役割について考えてみましょう。また、給食を食べられることに感謝して、いただきますやごちそうさまのあいさつをしましょう。

佐世保産の食材（予定）

米　牛乳　大根　パセリ　ブロッコリー　きゅうり　キャベツ　煮干し　江上ぶんたん　シイラ

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　えのきたけ　ねぎ

学校給食はいつから始まったの？

明治22年、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学校給食の始まりといわれています。この時の献立は、おにぎり、塩鮭、漬物だったといいます。

明治22年といえば「赤とんぼ」を作詞した三木露風が生まれた年で、庶民の多くは着物を着ている時代でした。餓死をしてしまうような深刻な不況が続き、貧しい人も多かったため、給食の提供が行われていたのです。



