平成28年度

1月 学校給食献立表

鹿町江迎学校給食センター

日	ようび	こんだてめい	食品名と働き 血や肉になるもの(赤) 1群・たんぱく質	2群・無機質	体の調子を整えるもの(緑) 3群・カロテン	4群・ビタミンC	熱や力になるもの(黄) 5群・炭水化物	6群・脂質	小学校 エネルギー kcal / たんぱく質 g	中学校 エネルギー kcal / たんぱく質 g
10	火	コッペパン　えびボールスープ おさかなぎょうざ　ちゅうかサラダ	おさかなぎょうざ とりにく えびだんご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ　きゅうり キャベツ	パン	あぶら ごまあぶら	602 26.8	754 33.1
11	水	**ごはん** **とりにくとだいこんのにもの** ひじきのみそに	とりにく あつあげ ちくわ　てんぷら あぶらあげ　**みそ**	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	**だいこん**　こんにゃく	**こめ**　さとう **さつまいも**	あぶら	652 23.6	799 28.1
12	木	パインパン **ふゆやさいのシチュー**　ミンチカツ チンゲンサイのソテー	とりにく ミンチカツ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ　**だいこん** コーン	パン **じゃがいも**	あぶら	667 25.1	869 31.8
13	金	**ごはん**　ぐぞうに ブリのてりやき　だいこんなます	とりにく かまぼこ ブリ	ぎゅうにゅう	にんじん	**はくさい**　しいたけ ごぼう　**だいこん** しょうが	**こめ**　もち さとう でんぷん	あぶら	669 26.7	824 32.1
16	月	**ごはん**　とうふのちゅうかに こまつなのおかかいため	とうふ ぶたにく つくね	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　えだまめ たけのこ　しいたけ キャベツ　エリンギ	**こめ**　さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	674 25.9	826 31
17	火	コッペパン　ポークビーンズ **だいこんサラダ**　バナナ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ　**だいこん** きゅうり　コーン バナナ	パン　さとう **じゃがいも**	あぶら	659 25.8	792 30.9
18	水	**ごはん**　**さつまじる** いわしのレモンづけ　きんぴら	とりにく あつあげ てんぷら いわし　**みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	**だいこん**　こんにゃく ごぼう　れんこん レモン	**こめ**　さとう **さつまいも**	あぶら ごまあぶら ごま	681 26.0	824 30.5
19	木	くろざとうパン　ちからうどん **ごまじゃこサラダ**	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう **しらすぼし**	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ　もやし	パン　さとう **うどん**　もち	ごま	606 25.4	748 31
20	金	チキンカレー（むぎ**ごはん**） りんごサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　にんにく キャベツ　きゅうり りんご	**こめ**　むぎ さとう **じゃがいも**	あぶら カレールウ	632 21.7	756 25.4
23	月	てまき**ごはん**（にくみそなっとう きゅうり）あじのつみれじる	あじ あいびきにく なっとう　**みそ**	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ　ごぼう しいたけ　きゅうり しょうが	**こめ**　さとう さといも	あぶら	634 27.6	775 32.8
24	火	**ごはん**　あつあげとやさいのうまに ほうれんそうのサラダ	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　キヌサヤ しいたけ　きゅうり レモン	**こめ**　さとう さといも	あぶら	623 22.8	769 27.6
25	水	**くろだいずごはん** ひょっつるのすいもの ちぐさやき　うらかみそぼろ	**くろだいず** とうふ ちぐさやき かまぼこ ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん ねぎ	**はくさい**　えのき こんにゃく　もやし たまねぎ　ごぼう	**こめ** **くろまい** **もちごめ** さとう	あぶら ごま	628 25.0	767 30.5
26	木	こめこパン　**ちゃんぽん** **カリポルいりにアーモンド**　りんご	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう **いりこ**	にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ もやし　きくらげ りんご	パン　さとう **ちゃんぽん**	あぶら アーモンド	610 28.4	794 36.8
27	金	**とうふのそぼろどん**（むぎ**ごはん**） きびなごフライ　かおりあえ	**たまご** とうふ ぶたにく きびなご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　しいたけ きゅうり　しそ	**こめ**　むぎ さとう でんぷん	あぶら	669 28.1	808 34
30	月	**ごはん**　**かきたまじる** くじらのごまみそがらめ あまずキャベツ	**たまご** **みそ** **くじら** かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ しょうが	**こめ**　さとう でんぷん	あぶら ごま	635 29.6	778 35.7
31	火	パーカーハウスパン　やさいスープ にこみハンバーグ　ブロッコリー	ぶたにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ	パン　さとう **じゃがいも**	あぶら	587 27.9	743 35.9
								平均栄養価	641 24.4	791 29.7

地元でとれた食材や献立には、下線を引いています。　※都合により献立を変更する場合があります。

学校給食は、明治22年に山形県の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はじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

＊給食週間中は、長崎県内の郷土料理や食材を取り入れています。

２５(水) 江迎でとれた**黒大豆、黒米、もち米**を使った**「黒大豆ごはん」**
南島原の特産品**ひょつる**を使った**「ひょっつるの吸い物」**
長崎浦上地区の郷土料理**「浦上そぼろ」**

２６(木) 長崎県内でとれた米の粉で作った**「米粉パン」**
長崎の郷土料理**「ちゃんぽん」**

３０(月) 昔から長崎の食文化と深くかかわってきた
くじらを使った**「くじらのごまみそがらめ」**
鹿町の亀井養鶏所の**卵**を使った**「かきたま汁」**

かぜを予防する生活のポイント

かぜを予防するためには「栄養」と「運動」と「睡眠」に気をつけましょう。

まずは、バランスよく、好ききらいをしないで食事をしっかりとりましょう。特に、抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンC、のどの粘膜を保護するビタミンAを多く含む食品を取り入れましょう。

また、適度な運動や、睡眠をしっかりとって体を休ませることも大切です。