



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						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				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
10 (火)	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 ほうれん草	だいこん しいたけ	はくさい	こめ 餅 砂糖	油 白ごま 黒ごま	煮干 だし昆布	752 24.8
11 (水)	牛乳 はいがパン ジャが芋のベーコン煮 チリコンカン	ベーコン 合びき肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ		胚芽パン 砂糖 じゃがいも ひよこまめ いんげんまめ			858 33
12 (木)	牛乳 麦ごはん 親子丼 ごま酢あえ あじ開きフライ	あじ開きフライ 卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ 深ねぎ	だいこん しいたけ	こめ 麦 砂糖 でん粉	油 白ごま	煮干	858 36
13 (金)	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 たまねぎ かぶ しめじ	もやし コーン はくさい	ハチみつパン じゃがいも	油		877 37.7
16 (月)	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 はくさい	もやし	こめ 砂糖	揚げ油 油		802 33.2
17 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 魚の唐揚げ 甘酢あえ	ホキ 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり はくさい しょうが	こんにやく ごぼう	こめ じゃがいも 米粉 砂糖	揚げ油 白ごま	煮干 塩こうじ	837 34.1
18 (水)	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 ほうれん草	オレンジ キャベツ	たまねぎ コーン	パイパン 砂糖 じゃがいも ひよこまめ いんげんまめ	油		853 32.2
19 (木)	牛乳 ごはん 里芋の含め煮 ひじきの炒り煮 卵焼き	卵焼き 厚揚げ 鶏肉 ちくわ てんぷら	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく コーン	れんこん	こめ さといも 砂糖	油		862 33.2
20 (金)	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 ベーコン	牛乳	ダイストマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム	しめじ セロリー	コッペパン ひよこまめ いんげんまめ 砂糖 麦	オリーブ油		850 34.3
23 (月)	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	ほうれん草 葉ねぎ	だいこん しいたけ	もやし 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
24 (火)	牛乳 ごはん チキンカレー コルスローサラダ りんご	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	りんご コーン	こめ じゃがいも 砂糖	油		869 21.5
25 (水)	牛乳 米粉パン 冬野菜のシュー 魚のレモンソースあえ ブロッコリーのサラダ	しいら切身 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ かぶ レモン	キャベツ マッシュルーム	米粉パン さつまいも じゃがいも でん粉 砂糖	油 生クリーム		860 42.2
26 (木)	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)	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし	きゅうり しょうが	こめ ぶどうゼリー 麦 でん粉 砂糖 春雨	ごま油		795 26.8
27 (金)	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 かまぼこ	牛乳 いりこ	にんじん 葉ねぎ	ぶんたん たまねぎ	キャベツ もやし	コッペパン ちゃんぽん でん粉 砂糖	揚げ油 白ごま		779 36.1
30 (月)	牛乳 ごはん かきたま汁 切干大根の炒め物 焼きししやも	豆腐 卵 かまぼこ 豚肉	牛乳 子持ちししやも	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ゆで干し大根	えのきたけ	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干 だし昆布	741 31
31 (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 しょうが	えのきたけ りんごピューレ	こめ 蒸しケーキ 春雨 砂糖	油	煮干 だし昆布	744 27.2

基準値
820kcal
30g



佐世保産の食材 (予定)

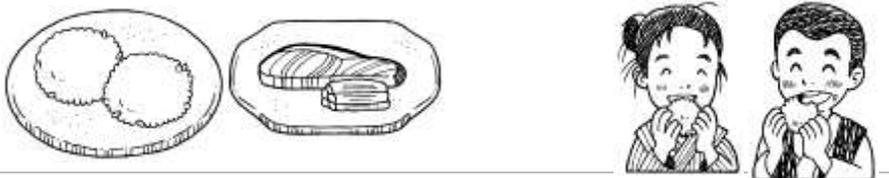
米 牛乳 大根 パセリ ブロッコリー きゅうり
キャベツ 煮干し 江上ぶんたん シイラ

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、漬物だったといえます。
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。



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。