# 平成30年　1月　学校給食献立予定表

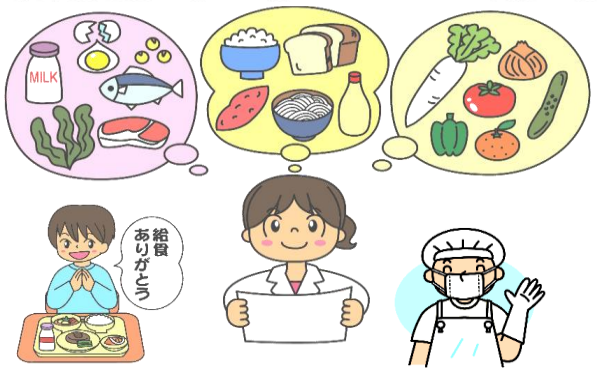
佐世保市立Aブロック小学校

| 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 | たんぱく質 | 家庭で食べてほしい食品 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9（火） | くろまいごはん　ぎゅうにゅう<br>ぞうに<br>ブリカツ　なます | とりにく<br>かまぼこ<br>ぶり | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ほうれんそう | はくさい　しいたけ<br>だいこん | こめ　くろまい<br>もち<br>さとう | あぶら<br>いりごま | 683 kcal | 22.9g | くだもの |
| 10（水） | ごはん　ぎゅうにゅう<br>マーボーどうふ<br>もやしときゅうりのナムル　りんご | あいびきにく<br>やきどうふ<br>あかみそ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>はねぎ | たまねぎ　エリンギ<br>しょうが　きゅうり<br>もやし　りんご | こめ<br>さとう<br>かたくりこ | あぶら<br>ごまあぶら | 666 kcal | 27.4g | かいそう |
| 11（木） | コッペパン　ぎゅうにゅう<br>ごもくうどん<br>りんかけだいず　みかん | とりにく　あぶらあげ<br>かまぼこ<br>だいず | ぎゅうにゅう | にんじん<br>はねぎ | たまねぎ　はくさい<br>ごぼう<br>みかん | コッペパン<br>うどん　さとう<br>かたくりこ | | 660 kcal | 27.5g | こざかな |
| 12（金） | チキンカレー　ぎゅうにゅう<br>（むぎごはん）<br>ごまじゃこサラダ | とりにく | ぎゅうにゅう<br>しらすぼし | にんじん<br>こまつな | たまねぎ　グリンピース<br>キャベツ　パプリカきいろ<br>りんご | こめ　むぎ<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら<br>いりごま | 661 kcal | 20.2g | くだもの |
| 15（月） | レーズンパン　ぎゅうにゅう<br>じゃがいものウインナーに<br>ドレッシングサラダ | ウィンナー | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ブロッコリー | たまねぎ　えだまめ<br>きゅうり<br>コーン | レーズンパン<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら | 577 kcal | 20.4g | たまご |
| 16（火） | ごはん　ぎゅうにゅう<br>けんちんじる　さばのみそに<br>かおりあえ | とうふ<br>あぶらあげ<br>さばのみそに | ぎゅうにゅう | にんじん<br>はねぎ | ごぼう<br>だいこん<br>こんにゃく | こめ<br>さといも | | 607 kcal | 23.6g | にゅうせいひん |
| 17（水） | おやこどんぶり　ぎゅうにゅう<br>（むぎごはん）<br>ごまずあえ　バナナ | たまご　とりにく<br>かまぼこ<br>こうやどうふ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>はねぎ | たまねぎ　しいたけ<br>キャベツ　もやし<br>バナナ | こめ　むぎ<br>さとう<br>かたくりこ | いりごま | 671 kcal | 25.8g | かいそう |
| 18（木） | コッペパン　ぎゅうにゅう<br>はくさいのクリームに<br>ほうれんそうのソテー | とりにく<br>ツナ | ぎゅうにゅう<br>こなチーズ | にんじん<br>ほうれんそう | たまねぎ　はくさい<br>しめじ<br>コーン | コッペパン<br>じゃがいも<br>こむぎこ | あぶら<br>マーガリン | 608 kcal | 26.3g | まめ |
| 19（金） | ごはん　ぎゅうにゅう<br>さつまじる　ゆでキャベツ<br>シイラフライ　１しょくソース | とりにく<br>あぶらあげ<br>シイラ　みそ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>はねぎ | だいこん　しょうが<br>キャベツ | こめ<br>さつまいも<br>ばんこ　こむぎこ | あぶら | 691 kcal | 27.3g | くだもの |
| 22（月） | はちみつパン　ぎゅうにゅう<br>せんぎりやさいのスープ<br>ペンネのミートソース　かくチーズ | とりにく<br>あいびきにく<br>だいず　いんげんまめ | ぎゅうにゅう<br>チーズ | にんじん<br>トマト | たまねぎ<br>キャベツ<br>セロリー | はちみつパン<br>ペンネ(マカロニ)<br>さとう | あぶら | 588 kcal | 26.7g | かいそう |
| 23（火） | むぎごはん　ぎゅうにゅう<br>すましじる　あつやきたまご<br>こまつなのおかかいため　なっとう | とうふ　かまぼこ<br>あつやきたまご<br>なっとう　かつおぶし | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>はねぎ<br>こまつな | たまねぎ<br>しめじ<br>キャベツ | こめ　むぎ | ごまあぶら | 615 kcal | 25.2g | いも |
| 24（水） | ごはん　ぎゅうにゅう<br>ちくぜんに<br>ひょっつるのすのもの　えがみぶんたん | とりにく | ぎゅうにゅう<br>ひょっつる | にんじん<br>いんげん | れんこん　ごぼう<br>しいたけ　きゅうり<br>えがみぶんたん　こんにゃく | こめ　さといも<br>さとう<br>はるさめ | あぶら | 638 kcal | 19.8g | たまご |
| 25（木） | コッペパン　ぎゅうにゅう<br>ちゃんぽん<br>いりこのつくだに　ミニみかんゼリー | ぶたにく<br>さつまあげ<br>かまぼこ | ぎゅうにゅう<br>いりこ | にんじん<br>はねぎ | たまねぎ<br>もやし<br>キャベツ　みかん | コッペパン<br>ちゃんぽんめん<br>さとう　ゼリー | あぶら<br>いりごま | 596 kcal | 30.6g | きのこ |
| 26（金） | ごはん　ぎゅうにゅう<br>とりごぼうじる<br>くじらのごまみそがらめ　ゆかりあえ | とりにく　あぶらあげ<br>くじらにく<br>こめみそ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>はねぎ | ごぼう　こんにゃく<br>はくさい<br>しょうが | こめ　さとう<br>かたくりこ | あぶら<br>いりごま | 656 kcal | 28.8g | まめ |
| 29（月） | こめこパン　ぎゅうにゅう<br>まめのポタージュ　オムレツ<br>りんごサラダ　せちばるちゃマフィン | とりにく<br>オムレツ<br>しろいんげんまめ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>パセリ | たまねぎ　キャベツ<br>きゅうり<br>りんご | こめこパン<br>じゃがいも　さとう<br>せちばるちゃマフィン | あぶら | 682 kcal | 30.0g | かいそう |
| 30（火） | ごはん　ぎゅうにゅう<br>とうふだんごじる<br>さんまのしおやき　うらかみそぼろ | とりにく　とうふ<br>ぶたにく<br>さんま　さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>はねぎ<br>いんげん | たまねぎ　しいたけ<br>はくさい　ごぼう<br>もやし　こんにゃく | こめ<br>しらたまこ<br>さとう | あぶら | 702 kcal | 30.3g | くだもの |
| 31（水） | ごはん　ぎゅうにゅう<br>やさいわん　きびなごフライ<br>おひたし　ぽんかん | とりにく<br>かまぼこ | ぎゅうにゅう<br>きびなご | にんじん<br>はねぎ<br>ほうれんそう | はくさい　ごぼう<br>しめじ　もやし<br>ぽんかん | こめ<br>さとう | あぶら | 597 kcal | 22.6g | にゅうせいひん |

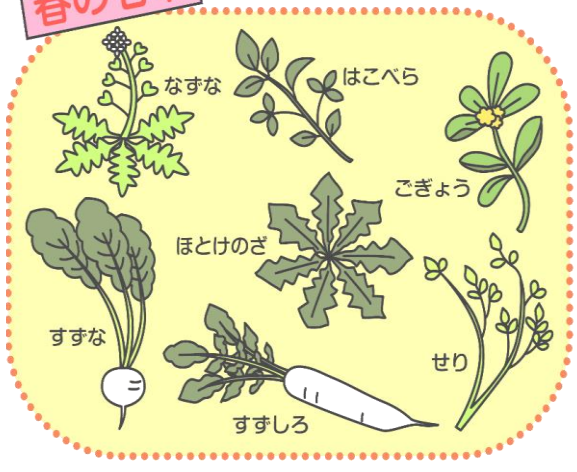
## 全国学校給食週間　1月24日～30日

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。




春の七草は、いただきましたか？
今年も健康でありますように・・・




佐世保市産
精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・きゅうり・だいこん・ほうれん草
パセリ・しいら・えがみぶんたん・世知原茶マフィン

長崎県産
ぶりカツ・わかめ・だいず・さつまいも・ぽんかん
にんじん・じゃがいも・葉ねぎ・はくさい・しいたけ・ひょっつる

# 平成30年　1月　学校給食献立予定表

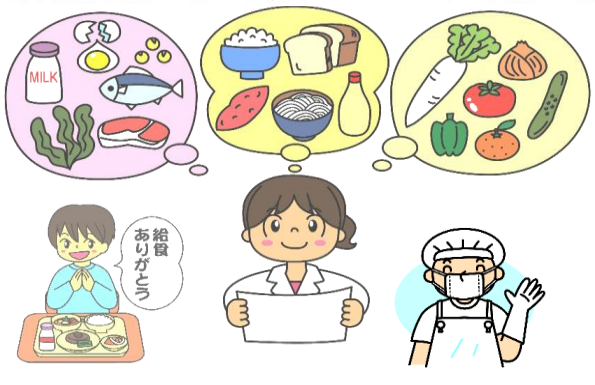
佐世保市立Aブロック中学校

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9（火） | 黒米ごはん 牛乳<br>雑煮<br>ブリカツ なます | とりにく<br>かまぼこ<br>ぶり | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ほうれんそう | はくさい しいたけ<br>だいこん | こめ くろまい<br>もち<br>さとう | あぶら<br>いりごま | 889 kcal | 29.2g | くだもの |
| 10（水） | ごはん 牛乳<br>マーボー豆腐<br>もやしときゅうりのナムル りんご | あいびきにく<br>やきどうふ<br>あかみそ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>はねぎ | たまねぎ エリンギ<br>しょうが きゅうり<br>もやし りんご | こめ<br>さとう<br>かたくりこ | あぶら<br>ごまあぶら | 860 kcal | 33.7g | かいそう |
| 11（木） | コッペパン 牛乳<br>五目うどん<br>りんかけ大豆 みかん | とりにく あぶらあげ<br>かまぼこ<br>だいず | ぎゅうにゅう | にんじん<br>はねぎ | たまねぎ はくさい<br>ごぼう<br>みかん | コッペパン<br>うどん さとう<br>かたくりこ | | 819 kcal | 34.0g | こざかな |
| 12（金） | チキンカレー 牛乳<br>（麦ごはん）<br>ごまじゃこサラダ | とりにく | ぎゅうにゅう<br>しらすぼし | にんじん<br>こまつな | たまねぎ グリンピース<br>キャベツ パプリカきいろ<br>りんご | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら<br>いりごま | 838 kcal | 24.6g | くだもの |
| 15（月） | レーズンパン 牛乳<br>じゃがいものウインナーに<br>ドレッシングサラダ | ウィンナー | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ブロッコリー | たまねぎ えだまめ<br>きゅうり<br>コーン | レーズンパン<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら | 781 kcal | 26.7g | たまご |
| 16（火） | ごはん 牛乳<br>けんちん汁 さばのみそ煮<br>かおりあえ | とうふ<br>あぶらあげ<br>さばのみそに | ぎゅうにゅう | にんじん<br>はねぎ | ごぼう<br>だいこん<br>こんにゃく | こめ<br>さといも | | 779 kcal | 29.7g | にゅうせいひん |
| 17（水） | 親子どんぶり 牛乳<br>（麦ごはん）<br>ごま酢あえ バナナ | たまご とりにく<br>かまぼこ<br>こうやどうふ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>はねぎ | たまねぎ しいたけ<br>キャベツ もやし<br>バナナ | こめ むぎ<br>さとう<br>かたくりこ | いりごま | 828 kcal | 31.4g | かいそう |
| 18（木） | コッペパン 牛乳<br>白菜のクリーム煮<br>ほうれん草のソテー | とりにく<br>ツナ | ぎゅうにゅう<br>こなチーズ | にんじん<br>ほうれんそう | たまねぎ はくさい<br>しめじ<br>コーン | コッペパン<br>じゃがいも<br>こむぎこ | あぶら<br>マーガリン | 752 kcal | 32.1g | まめ |
| 19（金） | ごはん 牛乳<br>さつま汁 ゆでキャベツ<br>シイラフライ １食ソース | とりにく<br>あぶらあげ<br>シイラ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>はねぎ | だいこん しょうが<br>キャベツ | こめ<br>さつまいも<br>ぱんこ こむぎこ | あぶら | 869 kcal | 33.1g | くだもの |
| 22（月） | はちみつパン 牛乳<br>せんぎりやさいのスープ<br>ペンネのミートソース 角チーズ | とりにく<br>あいびきにく<br>だいず いんげんまめ | ぎゅうにゅう<br>チーズ | にんじん<br>トマト | たまねぎ<br>キャベツ<br>セロリー | はちみつパン<br>ペンネ(マカロニ)<br>さとう | あぶら | 779 kcal | 34.2g | かいそう |
| 23（火） | 麦ごはん 牛乳<br>すまし汁 厚焼きたまご<br>小松菜のおかか炒め 納豆 | とうふ かまぼこ<br>あつやきたまご<br>なっとう かつおぶし | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>はねぎ<br>こまつな | たまねぎ<br>しめじ<br>キャベツ | こめ むぎ | ごまあぶら | 757 kcal | 29.5g | いも |
| 24（水） | ごはん 牛乳<br>筑前煮<br>ひょっつるの酢の物 江上文旦 | とりにく | ぎゅうにゅう<br>ひょっつる | にんじん<br>いんげん | れんこん ごぼう<br>しいたけ きゅうり<br>えがみぶんたん こんにゃく | こめ さといも<br>さとう<br>はるさめ | あぶら | 799 kcal | 23.9g | たまご |
| 25（木） | コッペパン 牛乳<br>ちゃんぽん<br>いりこのつくだに ミニみかんゼリー | ぶたにく<br>さつまあげ<br>かまぼこ | ぎゅうにゅう<br>いりこ | にんじん<br>はねぎ | たまねぎ<br>もやし<br>キャベツ みかん | コッペパン<br>ちゃんぽんめん<br>さとう ゼリー | あぶら<br>いりごま | 758 kcal | 37.9g | きのこ |
| 26（金） | ごはん 牛乳<br>とりごぼう汁<br>鯨のごまみそがらめ ゆかりあえ | とりにく あぶらあげ<br>くじらにく<br>こめみそ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>はねぎ | ごぼう こんにゃく<br>はくさい<br>しょうが | こめ さとう<br>かたくりこ | あぶら<br>いりごま | 831 kcal | 35.8g | まめ |
| 29（月） | 米粉パン 牛乳<br>豆のポタージュ オムレツ<br>りんごサラダ 世知原茶マフィン | とりにく<br>オムレツ<br>しろいんげんまめ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>パセリ | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり<br>りんご | こめこパン<br>じゃがいも さとう<br>せちばるちゃマフィン | あぶら | 869 kcal | 38.3g | かいそう |
| 30（火） | ごはん 牛乳<br>豆腐団子汁<br>さんまの塩焼き 浦上そぼろ | とりにく とうふ<br>ぶたにく<br>さんま さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>はねぎ<br>いんげん | たまねぎ しいたけ<br>はくさい ごぼう<br>もやし こんにゃく | こめ<br>しらたまこ<br>さとう | あぶら | 887 kcal | 37.3g | くだもの |
| 31（水） | ごはん 牛乳<br>野菜わん きびなごフライ<br>おひたし ぽんかん | とりにく<br>かまぼこ | ぎゅうにゅう<br>きびなご | にんじん<br>はねぎ<br>ほうれんそう | はくさい ごぼう<br>しめじ もやし<br>ぽんかん | こめ<br>さとう | あぶら | 746 kcal | 27.6g | にゅうせいひん |

## 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。




### 春の七草

春の七草は、いただきましたか？
今年も健康でありますように・・・

### 佐世保市産

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

### 長崎県産

ぶりカツ・わかめ・だいず・さつまいも・ぽんかん
にんじん・じゃがいも・葉ねぎ・はくさい・しいたけ・ひょっつる