平成３０年　１月　学校給食献立表

佐世保市Ｂブロック小学校

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 エネルギー / たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9	火	ごはん　ぎゅうにゅう ぞうに　いわしのうめに こうはくなます　みかん	とりにく かまぼこ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい　しめじ だいこん　みかん	ごはん もち さとう		681 kcal 23.5
10	水	しょくパン　ぎゅうにゅう やさいスープ チリコンカーン　ぼうチーズ	とりにく　だいず あいびきにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマトかん	たまねぎ　キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	660 kcal 30.5
11	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう みそしる さばのしおやき　れんこんのきんぴら	とうふ　ぶたにく さば むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　れんこん だいこん　こんにゃく	ごはん　むぎ さとう	あぶら いりごま	623 kcal 29.0
12	金	ごはん　ぎゅうにゅう ふくめに くきわかめのすのもの(きんしたまご)	とりにく　あつあげ さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	ごぼう　こんにゃく きゅうり	ごはん さといも さとう	あぶら	640 kcal 23.4
15	月	コッペパン　ぎゅうにゅう ごもくうどん ししゃもいそべフリッター　いんげんのごまあえ	とりにく さつまあげ きざみあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ　はくさい	パン うどん さとう	あぶら いりごま	627 kcal 26.1
16	火	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちゅうかふうあえもの　オレンジ	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　エリンギ しょうが　セロリー きゅうり　オレンジ	ごはん さとう　かたくりこ	あぶら ごまあぶら	679 kcal 27.9
17	水	くろざとうパン　ぎゅうにゅう まめとウインナーのトマトに オムレツ　やさいのじゃこいため	だいず ウインナー たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな トマトかん	たまねぎ　キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	636 kcal 25.9
18	木	ごはん　ぎゅうにゅう やさいわん さんまのおかかに　うらかみそぼろ	とりにく　とうふ かまぼこ　ぶたにく さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ　はくさい こんにゃく　ごぼう もやし	ごはん さとう	あぶら	630 kcal 25.8
19	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう ふゆやさいカレー はくさいサラダ　ぽんかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　だいこん　はくさい れんこん　しょうが きゅうり　ぽんかん	ごはん　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	675 kcal 19.4
22	月	コッペパン　ぎゅうにゅう スープスパゲティ キャベツのソテー　りんご	とりにく ミニウインナー	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ　しめじ キャベツ　コーン りんご	パン スパゲティ	あぶら	618 kcal 25.5
23	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう おやこに はるさめのすのもの	とりにく　たまご こうやどうふ	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 はるさめ　さとう		625 kcal 23.7
24	水	コッペパン　ぎゅうにゅう ちゃんぽん りんかけだいず　えがみぶんたん	ぶたにく　かまぼこ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ もやし えがみぶんたん	パン　ちゃんぽん さとう かたくりこ	あぶら	665 kcal 29.4
25	木	ひじきごはん　ぎゅうにゅう すましじる ぶりカツ　おひたし　せちばるちゃマフィン	とうふ ぶり きざみあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ　はくさい キャベツ	ごはん マフィン さとう	あぶら	701 kcal 23.5
26	金	ごはん　ぎゅうにゅう つみれじる いわしのみぞれに　かおりあえ　あじつけのり	あじボール いわし むぎみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ　しょうが はくさい	ごはん さといも		608 kcal 26.8
29	月	みかんパン　ぎゅうにゅう はくさいのポタージュ ツナサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　はくさい キャベツ　きゅうり レモン	パン さとう じゃがいも		604 kcal 25.4
30	火	ごはん　ぎゅうにゅう けんちんじる くじらのごまみそがらめ　しおもみきゅうり	あつあげ くじら こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん　こんにゃく ごぼう　しょうが きゅうり	ごはん さといも さとう　かたくりこ	あぶら いりごま	643 kcal 28.8
31	水	コッペパン　ぎゅうにゅう ボルシチ たまごいりやさいソテー	ぎゅうにく　たまご てぼうまめ 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　ビート キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	596 kcal 25.6

★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。

食材・献立について（予定）※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：米・牛乳・れんこん・きゅうり・パセリ・ほうれんそう・ブロッコリー・ぶんたん

★長崎県産：ぶり・にんじん・キャベツ・はくさい・ねぎ・だいこん・エリンギ・ひじき・みかん

★１９日食育の日は、長崎県産の食材をたくさん使用した献立にしています。

毎月１９日は食育の日

1月24日から30日は全国学校給食週間



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を改めて見つめる週間です。

★　給食週間中の献立の紹介

２４日　長崎県の郷土料理「ちゃんぽん」、江上地区でとれた「江上文旦」

２５日　長崎県産のひじきを使った「ひじきごはん」、長崎県産「ブリカツ」
世知原産のお茶を使った「世知原茶マフィン」

２６日　長崎県産白菜を使った「かおりあえ」

２９日　長崎県産みかん果汁を使った「みかんパン」、
長崎県産白菜の「白菜ポタージュ」

３０日　長崎県になじみ深い、鯨を使った「鯨のごまみそがらめ」

○長崎県内でとれたものをたくさん取り入れた献立を予定しています。お楽しみに！

平成３０年　１月　学校給食献立表

佐世保市Ｂブロック中学校

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 エネルギー kcal / たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9	火	ごはん　牛乳 雑煮　いわしの梅煮 紅白なます　みかん	鶏肉 かまぼこ いわし	牛乳	人参 ほうれん草	白菜　しめじ 大根　みかん	ごはん もち 砂糖		850 kcal 28.3
10	水	食パン　牛乳 野菜スープ チリコンカーン　棒チーズ	鶏肉　合いびき肉 大豆 いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト缶	玉ねぎ　キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	油	804 kcal 36.7
11	木	麦ごはん　牛乳 みそ汁 さばの塩焼き　れんこんのきんぴら	豆腐　豚肉 さば 麦みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ　れんこん 大根　こんにゃく	ごはん　麦 砂糖	油 いりごま	770 kcal 32.7
12	金	ごはん　牛乳 含め煮 茎わかめの酢の物(錦糸卵)	鶏肉　厚揚げ さつま揚げ 卵	牛乳 茎わかめ	人参 いんげん	ごぼう　こんにゃく きゅうり	ごはん 里芋 砂糖	油	748 kcal 26.0
15	月	コッペパン　牛乳 五目うどん ししゃも磯辺フリッター　いんげんのごまあえ	鶏肉 さつま揚げ 刻み揚げ	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ　白菜	パン うどん 砂糖	油 いりごま	769 kcal 31.5
16	火	ごはん　牛乳 マーボー豆腐 中華風あえもの　オレンジ	合挽肉 豆腐 赤みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ　エリンギ しょうが　セロリー きゅうり　オレンジ	ごはん 砂糖　片栗粉	油 ごま油	855 kcal 34.3
17	水	黒砂糖パン　牛乳 豆とウインナーのトマト煮 野菜のじゃこ炒め　オムレツ	大豆 ウインナー 卵	牛乳 しらす干し	人参 小松菜 トマト缶	玉ねぎ　キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	油	788 kcal 30.6
18	木	ごはん　牛乳 野菜わん さんまのおかか煮　浦上そぼろ	鶏肉　豆腐 かまぼこ　豚肉 さんま	牛乳	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ　白菜 こんにゃく　ごぼう もやし	ごはん 砂糖	油	794 kcal 31.3
19	金	麦ごはん　牛乳 冬野菜カレー 白菜サラダ　ぽんかん	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ　大根　白菜 れんこん　しょうが きゅうり　ぽんかん	ごはん　麦 じゃがいも 砂糖	油	843 kcal 23.1
22	月	コッペパン　牛乳 スープスパゲティ キャベツのソテー　りんご　ブルーベリージャム	鶏肉 ミニウインナー	牛乳 調理用ぎゅうにゅう	人参 パセリ	玉ねぎ　しめじ キャベツ　コーン りんご	パン スパゲティ ジャム	油	785 kcal 31.3
23	火	麦ごはん　牛乳 親子煮 春雨の酢の物	鶏肉　卵 高野豆腐	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ　きゅうり	ごはん　麦 じゃがいも 春雨　砂糖		779 kcal 28.3
24	水	コッペパン　牛乳 ちゃんぽん りんかけ大豆　江上文旦	豚肉　かまぼこ さつま揚げ 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ　キャベツ もやし　江上文旦	パン　ちゃんぽん 砂糖　片栗粉	油	790 kcal 35.1
25	木	ひじきごはん　牛乳 すまし汁 ぶりカツ　おひたし　世知原茶マフィン	豆腐 ぶり 刻み揚げ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ　白菜 キャベツ	ごはん マフィン 砂糖	油	881 kcal 29.2
26	金	ごはん　牛乳 つみれ汁 いわしのみぞれ煮　かおりあえ　味つけのり	あじボール いわし 麦みそ	牛乳 のり	人参 ねぎ	玉ねぎ　しょうが 白菜	ごはん　里芋		764 kcal 32.6
29	月	みかんパン　牛乳 白菜のポタージュ ツナサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 調理用ぎゅうにゅう	人参 ブロッコリー	玉ねぎ　白菜 キャベツ　きゅうり レモン	パン 砂糖 じゃがいも		766 kcal 31.5
30	火	ごはん　牛乳 けんちん汁 鯨のごまみそがらめ　塩もみきゅうり	厚揚げ 鯨 米みそ	牛乳	人参 ねぎ	大根　こんにゃく ごぼう　しょうが きゅうり	ごはん 里芋 砂糖　片栗粉	油 いりごま	816 kcal 35.8
31	水	コッペパン　牛乳 ボルシチ 卵入り野菜ソテー	牛肉　卵 手亡豆 ウインナー	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ　ビート キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	油	788 kcal 33.3

★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。

食材・献立について（予定）※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：米・牛乳・れんこん・きゅうり・パセリ・ほうれんそう・ブロッコリー・ぶんたん

★長崎県産：ぶり・にんじん・キャベツ・はくさい・ねぎ・だいこん・エリンギ・ひじき・みかん

★１９日食育の日は、長崎県産の食材をたくさん使用した献立にしています。

毎月１９日は食育の日

1月24日から30日は全国学校給食週間



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を改めて見つめる週間です。

★　給食週間中の献立の紹介

２４日　長崎県の郷土料理「ちゃんぽん」、江上地区でとれた「江上文旦」

２５日　長崎県産のひじきを使った「ひじきごはん」、長崎県産「ブリカツ」
世知原産のお茶を使った「世知原茶マフィン」

２６日　長崎県産白菜を使った「かおりあえ」

２９日　長崎県産みかん果汁を使った「みかんパン」、
長崎県産白菜の「白菜ポタージュ」

３０日　長崎県になじみ深い、鯨を使った「鯨のごまみそがらめ」

○長崎県内でとれたものをたくさん取り入れた献立を予定しています。お楽しみに！