平成 30 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	だし類	栄養価(中) エネルギー たんぱく質	栄養価(小) エネルギー たんぱく質
9 (火)	牛乳　ごはん　春雨汁　お豆腐しゅうまい ひじきと大豆の炒り煮　しゅうまいのタレ	お豆腐しゅうまい うずら卵 大豆 ちくわ	牛乳 ひじき	チンゲンサイ　にんじん	もやし　たまねぎ	こめ 春雨 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	808 25.1	755 24.2
10 (水)	牛乳　ごはん　雑煮 ホキの天ぷら　なます	ホキの天ぷら 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん　ほうれん草	だいこん　はくさい しいたけ	こめ もち 砂糖	油 ごま（白・黒）	煮干 だし昆布	788 26	734 25.1
11 (木)	牛乳　コッペパン　イタリアンスープ 野菜コロッケ　キャベツのソテー　一食ｿｰｽ	卵 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん　ピーマン ほうれん草	キャベツ　たまねぎ コーン	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 野菜コロッケ パン粉	油		855 32.4	762 29.5
12 (金)	牛乳　麦ごはん　豆腐カレー 白菜サラダ　りんご	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	りんご　たまねぎ はくさい　きゅうり	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		829 21.8	776 20.9
15 (月)	牛乳　パインパン　コンソメスープ 魚のトマトソースあえ　角チーズ	ホキ 鶏肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン　ピーマン にんじん　ダイストマト	キャベツ　たまねぎ コーン　黄ピーマン	パインパン でん粉 砂糖	油 オリーブ油		835 37.2	675 32.9
16 (火)	牛乳　ごはん　肉じゃが ごまあえ　ぽんかん	豚肉 てんぷら	牛乳	ブロッコリー　にんじん	ぽんかん　たまねぎ こんにゃく　はくさい 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	ごま 油		826 28	773 27.1
17 (水)	牛乳　麦ごはん　五目うどん　小いわしの天ぷら もやしときゅうりのナムル　わかめふりかけ	鶏肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳 小いわしの天ぷら	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　もやし きゅうり　ごぼう	こめ うどん 麦 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布	819 28.1	766 27.2
18 (木)	牛乳　黒砂糖パン　高野豆腐のスープ オムレツ　ハッシュドビーフ	オムレツ 鶏肉 牛肉 高野豆腐	牛乳	にんじん　ほうれん草	たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	黒砂糖ﾊﾟﾝ 砂糖			823 35.3	674 30.9
19 (金)	牛乳　ごはん　肉みそおでん わかめサラダ（錦糸卵）	厚揚げ 錦糸卵 合びき肉 ちくわ　米みそ	牛乳 わかめ	にんじん　いんげん	だいこん　こんにゃく キャベツ　コーン	こめ さといも 砂糖	油	煮干	830 30.4	777 29.5
22 (月)	牛乳　米粉ﾊﾟﾝ　マカロニのクリーム煮 ほうれん草のｿﾃｰ　江上ぶんたん	鶏肉	牛乳 チーズ	ほうれん草　にんじん パセリ	ぶんたん　たまねぎ もやし　コーン	米粉パン じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆 マカロニ　小麦粉	バター 油		805 33.2	677 28.2
23 (火)	牛乳　ごはん　豆腐の中華煮 ごまじゃこサラダ	豆腐 たちおうつみれ 豚肉	牛乳 しらす干し	ブロッコリー　にんじん	たまねぎ　きゅうり ヤングコーン　はくさい 黄ピーマン　きくらげ	こめ でん粉 砂糖	ごま		754 30.4	701 29.5
24 (水)	牛乳　麦ごはん　豚汁　鮭の塩麹焼き おひたし	鮭 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳 わかめ	小松菜　にんじん	もやし　こんにゃく だいこん　ごぼう しょうが	こめ さといも 麦 砂糖		煮干 塩麹	775 35.2	722 34.2
25 (木)	牛乳　コッペパン　ちゃんぽん 大豆と小魚の揚げ煮　バナナ	大豆 豚肉 かまぼこ	牛乳 いりこ	にんじん　葉ねぎ	バナナ　キャベツ たまねぎ　もやし	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ ちゃんぽんめん でん粉 砂糖	油 ごま		847 40.5	754 37.6
26 (金)	牛乳　ごはん　ヒカド　鯨のごまみそがらめ 甘酢あえ	くじら ぶり 薄揚げ 米みそ	牛乳	にんじん　葉ねぎ	はくさい　きゅうり だいこん　しいたけ しょうが	こめ さつまいも でん粉 砂糖	油 ごま	煮干 だし昆布	834 35	780 34.1
29 (月)	牛乳　はいがﾊﾟﾝ　冬野菜のシチュー コールスローサラダ　ミニゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん　ブロッコリー	キャベツ　たまねぎ かぶ　コーン	胚芽ﾊﾟﾝ さつまいも 砂糖　ミニゼリー いんげん豆	油 生クリーム		804 30.5	703 27.1
30 (火)	牛乳　ごはん　ひょっつるの吸い物 魚のから揚げ　浦上そぼろ	しいら 卵　豆腐 てんぷら 豚ひき肉	牛乳 ひょっつる	にんじん　葉ねぎ	もやし　こんにゃく ごぼう　えのきたけ しょうが	こめ でん粉 砂糖	油 ごま	煮干 だし昆布	825 36.3	772 35.4
31 (水)	牛乳　カレーピラフ　千切り野菜のスープ とんかつ　スパゲティのケチャップ炒め	とんかつ ベーコン 鶏ひき肉	牛乳	にんじん　ピーマン 赤ピーマン	キャベツ　もやし たまねぎ　コーン グリンピース　黄ピーマン	こめ スパゲティ 砂糖	油		849 29.3	796 28.4

	基準値(中)	基準値(小)
エネルギー(Kc	820	750
たんぱく質(g)	30.0	28.0

佐世保産の食材(予定)

米　牛乳　煮干し　ブロッコリー　大根　かぶ
しいら　キャベツ　パセリ　江上ぶんたん

長崎県産の食材(予定)

はくさい　しょうが　にんじん　ぽんかん
しめじ　えのきたけ

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。この一週間は給食や給食に携わる人に感謝し、食べることの楽しさや大切さをもう一度見直す期間です。そこでこの一週間やその前後は、長崎県の郷土料理や、地場産物を取り入れた献立になっています。

○22日（月）「**江上ぶんたん**」 佐世保市の有福町・指方町・江上町の江上地区でつくられています。
○24日（水）「**鮭の塩麹焼き、おひたし**」
明治22年に給食が初めて開始されたときの給食は「おにぎり・鮭の塩焼き・漬物」といったメニューだったそうです。
○25日（木）「**ちゃんぽん**」 長崎県を代表する郷土料理です。
○26日（金）「**ヒカド**」「**鯨のごまみそがらめ**」
「ヒカド」はしっぽく料理（南蛮料理）の一つです。ポルトガル語で、小さく刻むという意味です。昔から鯨と長崎の歴史は深く、壱岐や対馬、五島、平戸は鯨漁が盛んに行われていました。
○29日（月）「**冬野菜シチュー**」さつまいもやかぶ、にんじん、ブロッコリーなどの冬の野菜を使っています。
○30日（火）「**ひょっつるの吸い物**」「**魚のから揚げ(しいら)**」「**浦上そぼろ**」
「ひょっつる」とは島原の原成わかめをゼリー状に溶かして細麺に加工したものです。
「ひょっ」と思い立ったときに「つるっ」と食べられることからこの名前がつきました。
魚のから揚げは佐世保で水揚げされた「しいら」を使っています。
「浦上そぼろ」は長崎の浦上というところで作られた郷土料理です。
○31日（水）「**トルコライス**」一皿にピラフ（カレーピラフ）・トンカツ・ナポリタンが盛られた長崎県の名物料理です。（給食では一皿に盛り付けられないので、別々に配膳します。）

学校給食のよいところ

◆みんなといっしょに食べることができる
◆望ましい食習慣を学ぶことができる
◆安全・安心で衛生的
◆栄養のバランスがよい