

1月 学校給食献立表



日	おとび	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校	
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		エネルギー kcal	エネルギー kcal	
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	たんぱく質g	たんぱく質g	
9	火	コッパン ふゆやさいのシチュー にこみハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう こなチーズ なまクリーム	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ キャベツ	コーン キャベツ	コッパン じゃがいも さとう	684 29.6	847 36.4	
10	水	ごはん ぐそうに さんまのゆずみそに こうはくなます	とりにく かまぼこ さんまの ゆずみそに	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい だいこん	しいたけ ごぼう	ごめ もち さとう	641 24.2	807 29.2	
11	木	コッパン カレーピーズ アーモンドあえ りんご	ふたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ りんご	グリピース もやし	コッパン じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	644 27.1	781 32.7
12	金	とうふのそぼろとん (むぎ ごはん) きびなごフライ かおりあえ	とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう きびなごフライ	にんじん ねぎ あおじそ	たまねぎ しいたけ はくさい	しいたけ さとう	ごめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	664 29.2	844 36.4
15	月	ごはん とりにくとだいこんのもの ひじきサラダ	とりにく だいす ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん えだまめ きゅうり	えだまめ コーン	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	626 25.7	787 31.3
16	火	くろざとうパン イタリアンスーフ パンネのミートソース	たまご とりにく あいびきにく ソーシース	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ にんにく	コーン しめじ	くろざとうパン パンネ さとう	あぶら	580 27.0	775 34.9
17	水	ごはん はるさめスープ チンジャオロースー	ふたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ビーマ あかピーマン	たまねぎ しょうが たけのこ	きくらげ にんにく	ごめ さとう はるさめ でんぷん	あぶら ごまあぶら	617 25.6	773 30.9
18	木	たまごパン じゃがいものベーコン ごまドレッシングあえ パナナ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ コーン カリフラワー パナナ	コーン	たまごパン じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	623 22.0	819 28.7
19	金	ごはん さつまじる ぶりのてりやき あまずはくさい!	とりにく あつあげ むぎ ぶりのてりやき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい しょうが	こんにやく ごぼう	ごめ さつまじる さとう	あぶら	687 26.9	859 32.3
22	月	ごはん いりどうふ コーンしゅうまい いんげんのごまあえ	とうふ えび あいびきにく かまぼこ コーンしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ		ごめ さとう	あぶら ごま	672 28.6	884 36.3
23	火	コッパン しろいんげんまめとウインナーのトマト オムレツ キャベツのソテー	ウインナー しろいんげんまめ オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	コーン	コッパン じゃがいも さとう	あぶら	643 27.3	785 32.9
24	水	むぎごはん すいとん さばのしおやき ほうれんそうのおひたし	とりにく あぶらあげ かまぼこ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん しいたけ	はくさい	ごめ むぎ こむぎさとう しらたまご	あぶら	634 26.7	776 30.5
25	木	ごはん にくみそおでん ひよっつるのすのもの	あいびきにく あつあげ むぎ てんぷら きんしたまご	ぎゅうにゅう ひよっつる	にんじん いんげん	こんにやく だいこん きゅうり		ごめ さとう さといも はるさめ	ごま	636 22.4	801 27.1
26	金	ごはん ワンタンスープ おさかなぎょうざ うらかみそぼろ	とりにく おさかなぎょうざ ふたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ こんにやく ごぼう	しいたけ もやし	ごめ ワンタン さとう	あぶら ごま	663 22.7	819 26.8
29	月	くろだいごごはん かきたまじる くじらのたつたあげ ゆかりあえ	くろだいご たまご くじら かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	たまねぎ しいたけ きゅうり	えのき しょうが	ごめ くろだいご もちごめ でんぷん こむぎ	あぶら	614 27.3	754 33.3
30	火	こめこパン ちゃんぼん カリフォルニアアーモンド みかん	ふたにく かまぼこ てんぷら	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ みかん	キャベツ もやし	こめこパン めん さとう	あぶら アーモンド	641 29.9	832 38.5
31	水	ごはん にくじゃが だいこんのすのもの	ふたにく てんぷら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん こんにやく		ごめ じゃがいも さとう	ごま	624 18.4	783 22.0
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								平均栄養価	640 25.9	807 31.7	

【今月の献立について】



10日(月)・・・お正月のメニューです。「真雑煮」はお正月に食べる島原の郷土料理です。

19日(金)・・・食育の日です。冬が旬の「ブリ」を使った「ブリの照り焼き」、旬の野菜「大根」、「白菜」を使った献立にしています。

*24～30日は全国学校給食週間です。期間中は、地場産物や郷土料理を献立に多く取り入れています。

24日(水)・・・昔の給食を知るといことで「麦ごはん、すいとん、さばの塩焼き、おひたし」にしました。

25日(木)・・・わかめを麺状にした、島原の特産品「ひよっつる」を使った「ひよっつるの酢のもの」です。

26日(金)・・・長崎県の郷土料理「浦上そば」と長崎県で水揚げされた「あじ」を使った「お魚ぎょうざ」です。

29日(月)・・・江迎でとれた黒大豆、黒米、もち米を使った「黒大豆ごはん」、昔から長崎の食文化と深く関わってきた

くじらを使った「くじらの電田揚げ」、鹿町の亀井養鶏所の卵を使った「かきたま汁」です。

30日(火)・・・長崎県の郷土料理「ちゃんぼん」と長崎県産の「みかん」です。

