



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし類	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			エネルギー
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質
9 (火)	牛乳 ごはん 雑煮 ホキの天ぷら なます	ホキのてんぷら 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ほうさい しいたけ	こめ もち 砂糖	油 ごま(白・黒)	煮干 だし昆布	788 26
10 (水)	牛乳 コッペパン じゃがいもとミートボールのトマト煮 ブロッコリーのソテー ぼんかん	ミートボール ツナ	牛乳	ブロッコリー ダイストマト にんじん	ぼんかん たまねぎ しめじ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		783 30.9
11 (木)	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 ほうさい きゅうり	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		829 21.8
12 (金)	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	コッペパン 野菜コロッケ パン粉	油		855 32.4
15 (月)	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
16 (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 緑豆春雨 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	808 25.1
17 (水)	牛乳 米粉パン マカロニのクリーム煮 ほうれん草のソテー パナナ	鶏肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん パセリ	パナナ たまねぎ もやし コーン	米粉パン じゃがいも ゆづ豆・ひよこ豆 マカロニ・小麦粉	バター 油		850 33.6
18 (木)	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
19 (金)	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
22 (月)	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	ほうさい だいこん 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
23 (火)	牛乳 ごはん ひよつつるの吸い物 魚のから揚げ 浦上そばろ	しいら 卵 豆腐 てんぷら 豚ひき肉	牛乳 ひよつつる	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
24 (水)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん 大豆と小魚の揚げ煮 江上ぶんとん	大豆 豚肉 かまぼこ	牛乳 いりこ	にんじん 葉ねぎ	ぶんとん たまねぎ もやし	コッペパン ちゃんぽんめん でん粉 砂糖	油 ごま		813 41.7
25 (木)	牛乳 麦ごはん 豚汁 鮭の塩麴焼き 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 塩麴	775 35.2
26 (金)	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	黒砂糖パン 砂糖			823 35.3
29 (月)	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 たまねぎ コーン グリーンピース 黄ピーマン	こめ スパゲティ 砂糖	揚げ油 油		849 29.3
30 (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 ほうさい 黄ピーマン きくらげ	こめ でん粉 砂糖	ごま		754 30.4
31 (水)	牛乳 はいがパン 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	胚芽パン さつまいも ミニゼリー いんげん豆	油 生クリーム		804 30.5

佐世保産の食材(予定)

長崎県産の食材(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 江上ぶんとん

ほうさい しょうが にんじん ぼんかん
しめじ えのきたけ

	基準値
エネルギー(kcal)	820
たんぱく質(g)	30.0

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。

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



- 22日(月)「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、杵岐や刈馬、五島、平戸は鯨漁が盛んに行われていました。
- 23日(火)「ひよつつの吸い物」「魚のから揚げ(しいら)」「浦上そばろ」
「ひよつつる」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。「ひよっ」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けました。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。「浦上そばろ」は長崎の浦上というところで作られた郷土料理です。
- 24日(水)「ちゃんぽん」長崎県を代表する郷土料理です。
「江上ぶんとん」佐世保市の有福田・指方町・江上町の江上地区でつくられています。
- 25日(木)「鮭の塩麴焼き、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。
- 29日(月)「トルコライス」一皿にピラフ(カレーピラフ)・とんかつ・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。)
- 31日(水)「冬野菜のシチュー」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。