

平成31年 1月

学校給食献立表

佐世保市立Cブロック小学校

日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		1膳分 - 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)	小
8 火	パーカー ハウスパン	牛乳 ビーンズスープ 白身魚フライ キャベツのソテー スライスチーズ	鶏肉 ミックス肉 白身魚	MILK スライスチーズ	ほうれん草	キャベツ	じゃがいも	あぶら 油	636 29.2
9 水	ゆかりごはん	牛乳 大根のそぼろ煮 れんこんのきんぴら りんご	鶏肉 豚肉 厚揚げ	MILK	いんげん	だいこん 板こんにやく グリーンピース れんこん りんご	さとう 砂糖	あぶら 油	603 21.0
10 木	パインパン	牛乳 豆乳のポタージュ オムレツ 野菜のソテー	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 オムレツ	MILK	こまつな 小松菜	コーン 枝豆 キャベツ	でんぶん じゃがいも	あぶら 油	613 27.6
11 金	ごはん	牛乳 雑煮 いわしの梅煮 紅白なます	鶏肉	MILK	はくさい 葉ねぎ	ごぼう しめじ だいこん	さとう 砂糖	いりごま	646 21.2
15 火	チキンカレー (麦ごはん)	牛乳 ブロッコリーのサラダ みかん	鶏肉	MILK	ブロッコリー	グリーンピース キャベツ みかん	さとう 砂糖	あぶら 油	689 19.4
16 水	ごはん	牛乳 肉みそおでん 茎わかめの酢のもの	うす卵 豚挽肉 厚揚げ てんぷら 米みそ	MILK	いんげん	板こんにやく だいこん きゅうり	さとう 砂糖	あぶら 油	650 24.1
17 木	コッペパン	牛乳 コンソメスープ パンネのミートソース バナナ	鶏肉 あいびき肉 レンズ豆	MILK	こまつな 小松菜	キャベツ コーン しめじ バナナ	さとう 砂糖	あぶら 油	635 26.4
18 金	ごはん	牛乳 豚汁 お魚ぎょうざ ほうれん草のごまあえ	豚肉 厚揚げ 麦みそ お魚ぎょうざ	MILK	はくさい ほうれん草	板こんにやく だいこん ごぼう しょうがはくさい	さとう 砂糖	いりごま	638 22.1
21 月	三色そばろ丼 (ごはん)	牛乳 鶏ごぼう汁 ぼんかん	いり玉子 ツナ 鶏肉 厚揚げ	MILK	はくさい 葉ねぎ	しょうが グリーンピース ごぼう 板こんにやく だいこん ぼんかん	さとう 砂糖	あぶら 油	601 25.9
22 火	コッペパン	牛乳 きつねうどん キャベツの炒め物	あぶら 油揚げ	MILK	はくさい 小松菜	ごぼう キャベツ コーン	さとう 砂糖	あぶら 油	598 23.8
23 水	ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 さんまのみぞれ煮 甘酢あえ	鶏肉 厚揚げ さんま	MILK	いんげん ほうれん草	板こんにやく れんこん 生しいたけ だいこん	さとう 砂糖	あぶら 油	694 26.6
24 木	コッペパン	牛乳 ホルシチ はくさいサラダ 江上ぶんたん ミックスナッツ(中のみ)	豚肉 ミックスナッツ(中)	MILK	トマト	キャベツ ビーツ はくさい きゅうり 江上ぶんたん	さとう 砂糖	あぶら 油	582 22.1
25 金	ごはん	牛乳 かきたま汁 ししゃもフライ 浦上そばろ	たまご 豆腐 豚肉 ししゃも	MILK	いんげん 小松菜	えのきたけ ごぼう もやし	さとう 砂糖	あぶら 油	658 26.6
28 月	麦ごはん	牛乳 すいとん しゃけしおや 鮭塩焼き おひたし	鶏肉 しゃけ	MILK	はくさい ほうれん草	はくさい ごぼう しめじ だいこん	さとう 砂糖	あぶら 油	593 23.4
29 火	黒砂糖パン	牛乳 ちゃんぽん 肉しゅうまい かおりあえ	豚肉 肉しゅうまい かまぼこ てんぷら	MILK	はくさい 葉ねぎ	キャベツ もやし きゅうり	さとう 砂糖	あぶら 油	600 26.5
30 水	ごはん	牛乳 ひよつづの吸い物 くじらのごまみそがらめ 塩もみ野菜	豆腐 お魚パスタ くじら 米みそ	MILK	いんげん	だいこん えのきたけ しょうが はくさい	さとう 砂糖	いりごま	629 28.3
31 木	コッペパン	牛乳 コーンポタージュ ウインナー ゆで野菜	鶏肉 白いんげん豆 ウインナー	MILK	いんげん	コーン キャベツ パプリカ	さとう 砂糖	あぶら 油	659 26.0

1月の献立について

○15日は、「パンの日」を「米飯の日」に変更しています。

○毎月19日の「食育の日」にちなみ、18日には、長崎県産のアジを使った「お魚ぎょうざ」、佐世保産のほうれん草を使用した「ごまあえ」を予定しています。

○1月24日～30日の1週間は、『全国学校給食週間』です。給食の意義や役割について理解と関心を深めるため、長崎県の郷土料理や佐世保でとれる食材を多くとり入れた献立を実施する予定です。

給食で使用する食材について

佐世保産: 米・牛乳・キャベツ・ほうれん草
だいこん・ブロッコリー・江上ぶんたん

長崎県産: にんじん・はくさい・ねぎ・しょうが
えのきたけ・しめじ

小学校

平均値

631

24.7

摂取基準値

650

26.8

平成31年 1月

学校給食献立表

佐世保市立Cブロック中学校

日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		1日分 - 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)	中
8 火	パーカー ハウスパン	牛乳 ビーンズスープ 白身魚フライ キャベツのソテー スライスチーズ	鶏肉 ミックス肉 白身魚	MILK スライスチーズ	ほうれん草	キャベツ	じゃがいも	あぶら油	822 36.5
9 水	ゆかりごはん	牛乳 大根のそぼろ煮 れんこんのきんぴら りんご	鶏肉 豚肉 厚揚げ	MILK	いんげん	だいこん 板こんにやく グリーンピース れんこん りんご	さとう 砂糖	あぶら油	755 25.3
10 木	パインパン	牛乳 豆乳のポタージュ オムレツ 野菜のソテー	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 オムレツ	MILK	小松菜	コーン 枝豆	でんぷん	あぶら油	818 35.1
11 金	ごはん	牛乳 雑煮 いわしの梅煮 紅白なます	鶏肉	MILK	はくさい ぎょうざ 葉ねぎ	ごぼう しめじ だいこん	さとう 砂糖	いりごま	795 25.2
15 火	チキンカレー (麦ごはん)	牛乳 ブロッコリーのサラダ みかん	鶏肉	MILK	ブロッコリー	グリーンピース キャベツ みかん	さとう 砂糖	あぶら油	862 23.4
16 水	ごはん	牛乳 肉みそおでん 茎わかめの酢もの	うす卵 豚挽肉 厚揚げ てんぷら 米みそ	MILK	いんげん	板こんにやく だいこん きゅうり	さとう 砂糖	あぶら油	829 29.8
17 木	コッペパン	牛乳 コンソメスープ パンネのミートソース パナナ	鶏肉 あいびき肉 レンズ豆	MILK	小松菜	キャベツ コーン しめじ パナナ	さとう 砂糖	あぶら油	780 32.6
18 金	ごはん	牛乳 豚汁 お魚ぎょうざ ほうれん草のごまあえ	豚肉 厚揚げ 麦みそ お魚ぎょうざ	MILK	葉ねぎ ほうれん草	板こんにやく だいこん ごぼう しょうがはくさい	さとう 砂糖	いりごま	822 27.5
21 月	三色そばろ丼 (ごはん)	牛乳 鶏ごぼう汁 ぼんかん	いり玉子 ツナ 鶏肉 厚揚げ	MILK	葉ねぎ	しょうが グリーンピース ごぼう 板こんにやく だいこん ぼんかん	さとう 砂糖	あぶら油	757 31.7
22 火	コッペパン	牛乳 きつねうどん キャベツの炒め物	油揚げ 鶏肉 かまぼこ	MILK	葉ねぎ 小松菜	ごぼう キャベツ コーン	さとう 砂糖	あぶら油	735 34.6
23 水	ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 さんまのみぞれ煮 甘酢あえ	鶏肉 厚揚げ さんま	MILK	いんげん ほうれん草	板こんにやく れんこん 生しいたけ だいこん	さとう 砂糖	あぶら油	912 34.6
24 木	コッペパン	牛乳 ホルシチ はくさいサラダ 江上ぶんだん ミックスナッツ(中のみ)	豚肉 ミックスナッツ(中)	MILK	トマト	キャベツ ビーツ はくさい きゅうり 江上ぶんだん	さとう 砂糖	あぶら油	758 28.8
25 金	ごはん	牛乳 かきたま汁 ししゃもフライ 浦上そばろ	たまご 豆腐 豚肉 ししゃも	MILK	いんげん 小松菜	えのきたけ ごぼう もやし	さとう 砂糖	あぶら油	855 33.8
28 月	麦ごはん	牛乳 すいとん 鮭塩焼き おひたし	鶏肉 しゃけ 鮭	MILK	葉ねぎ ほうれん草	はくさい ごぼう しめじ だいこん	さとう 砂糖	あぶら油	772 32.5
29 火	黒砂糖パン	牛乳 ちゃんぽん 肉しゅうまい かおりあえ	豚肉 肉しゅうまい かまぼこ てんぷら	MILK	葉ねぎ	キャベツ もやし きゅうり	さとう 砂糖	あぶら油	813 35.2
30 水	ごはん	牛乳 ひよつづの吸い物 くじらのごまみそがらめ 塩もみ野菜	豆腐 お魚パスタ くじら 米みそ	MILK	ひよつづ	だいこん えのきたけ しょうが はくさい	さとう 砂糖	いりごま	796 35.1
31 木	コッペパン	牛乳 コーンポタージュ ウインナー ゆで野菜	鶏肉 白いんげん豆 ウインナー	MILK	小松菜	コーン キャベツ パプリカ	さとう 砂糖	あぶら油	867 33.8

1月の献立について

○15日は、「パンの日」を「米飯の日」に変更しています。

○毎月19日の「食育の日」にちなみ、18日には、長崎県産のアジを使った「お魚ぎょうざ」、佐世保産のほうれん草を使用した「ごまあえ」を予定しています。

○1月24日～30日の1週間は、『全国学校給食週間』です。給食の意義や役割について理解と関心を深めるため、長崎県の郷土料理や佐世保でとれる食材を多くとり入れた献立を実施する予定です。

給食で使用する食材について

佐世保産: 米・牛乳・キャベツ・ほうれん草
だいこん・ブロッコリー・江上ぶんだん長崎県産: にんじん・はくさい・ねぎ・しょうが
えのきたけ・しめじ

中学校

平均値

809

31.2

摂取基準値

830

34.2