



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名								だし等	栄養価 エネルギー たんぱく質
		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			
		1群	2群	3群		4群		5群	6群		
8 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンバンウースー	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん	にら	たまねぎ もやし	きゅうり しょうが	こめ 砂糖 春雨 でん粉	ごま油		762 25.7
9 (水)	牛乳 黒砂糖パン 白菜スープ ジャーマンポテト りんご	うずら卵 鶏肉 ワインナー	牛乳	にんじん パセリ	葉ねぎ	りんご たまねぎ	はくさい コーン	黒砂糖 ハッ じゃがいも	油		780 29.5
10 (木)	牛乳 ごはん 雑煮 なます さんまの梅煮	さんま梅煮 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	ほうれんそう	だいこん ごぼう	はくさい しいたけ	こめ もち 砂糖	ごま	煮干 だし昆布	842 29.4
11 (金)	牛乳 コッペパン ミネストローネ オムレツ ハッシュドビーフ	オムレツ 牛肉 ベーコン	牛乳	トマト パセリ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	しめじ セロリ	コッペパン マカロニ 砂糖			749 33.6
15 (火)	牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 シイラのみそ焼き 江上ぶんとん	しいら 厚揚げ 天ぷら 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん		だいこん こんにゃく	ぶんとん 枝豆	こめ 砂糖			787 37
16 (水)	牛乳 食パン とうもろこしのスープ タラの香草焼き 野菜ソテー イチゴジャム	タラ 鶏肉	牛乳	にんじん	ほうれんそう	たまねぎ もやし コーン	クリーム キャベツ コーン	食パン イチゴジャム	オリーブ油		749 35.6
17 (木)	牛乳 麦ごはん チキンカレー ツナサラダ	ツナ缶 鶏肉	牛乳	にんじん		たまねぎ だいこん	きゅうり レモン	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		811 26.4
18 (金)	牛乳 たまごパン 千切り野菜のスープ スパゲティミートソース チーズ	合びき肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	トマト	たまねぎ セロリ	キャベツ しめじ	たまごパン スパゲティ 砂糖			807 33.7
21 (月)	牛乳 五目ごはん みそ汁 厚焼卵 甘酢あえ	厚焼卵 豆腐 麦みそ 鶏肉 薄揚げ	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん		はくさい たまねぎ ごぼう	だいこん きゅうり しめじ	こめ 砂糖		煮干	705 28.8
22 (火)	牛乳 ごはん 肉みそおでん ひじきの炒り煮	厚揚げ 合びき肉 うずら卵 米みそ 天ぷら 薄揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	いんげん	だいこん コーン	こんにゃく	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	850 32.3
23 (水)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ ブロッコリーの炒め物 ぼんかん	豚肉 大豆 ワインナー	牛乳	ブロッコリー パセリ	にんじん	たまねぎ キャベツ	ぼんかん キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		823 33.3
24 (木)	牛乳 ごはん ヒカド 鯨の香味揚げ いそ香和え	鯨肉 ぶり 赤みそ	牛乳 のり	にんじん	葉ねぎ	キャベツ もやし	だいこん しょうが	こめ さつまいも でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	832 36.5
25 (金)	牛乳 米粉パン 中華スープ 皿うどん	肉団子 豆腐 天ぷら 豚肉	牛乳	にんじん	にら	たまねぎ キャベツ	もやし きくらげ	米粉パン 揚げマヨ でん粉	油		785 34.3
28 (月)	牛乳 ごはん つみれ汁 浦上そばろ りんごのタルト	あじつみれ 厚揚げ 麦みそ 豚肉 天ぷら	牛乳 わかめ	にんじん	いんげん	だいこん たまねぎ こんにゃく	もやし ごぼう	こめ りんごのタルト 砂糖	油	煮干	836 28.1
29 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 お魚ぎょうざ 野菜炒め	お魚餃子 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん	葉ねぎ	キャベツ たまねぎ	もやし エリンギ	こめ 春雨	油	煮干 だし昆布	751 26.3
30 (水)	牛乳 パインパン 冬野菜のシチュー ブロッコリーサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 赤ピーマン パセリ	にんじん	たまねぎ コーン	かぶ マッシュルーム	パインパン さつまいも 砂糖	油		801 29.3
31 (木)	牛乳 麦ごはん 里芋の含め煮 焼きししやも ごまあえ ふりかけ	厚揚げ 鶏肉	牛乳 ししやも	にんじん いんげん	ほうれんそう	もやし ごぼう	こんにゃく れんこん	こめ 里芋 麦 砂糖	ごま	煮干	817 31.1

エネルギー	820kcal
たんぱく質	32.0g

学校給食週間です

1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。戦後、学校給食が海外からの支援で再開されたことを記念するもので、期間中は、学校給食の意義や役割について理解を深めてもらおうと、さまざまな行事が各学校で行われます。学校給食は、子どもたちの健康を守るための適切な栄養摂取だけにとどまらず、学校における食育のための生きた教材となります。また、子どもたちの心を豊かにし、人格の完成を目指す教育活動に欠くことのできないものとして日本の学校教育に広く定着しています。

佐世保産の食材(予定)

米 牛乳 煮干 ブロッコリー 大根 かぶ さつまいも  
しいら アジ キャベツ パセリ 江上ぶんとん

長崎県産の食材(予定)

はくさい ねぎ 生姜 にんじん ぼんかん しめじ えのきたけ

- 24日(木) 「ヒカド」 しゃぶく料理(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。「鯨の香味揚げ」昔から鯨と長崎の歴史は深く、吉岐や対馬、五島、平戸は鯨漁が盛んに行われていました。
- 25日(金) 「皿うどん」長崎県を代表する郷土料理です。
- 28日(月) 「つみれ汁」長崎県でとれたあじのつみれを使っています。「浦上そばろ」長崎市の浦上地域で作られた郷土料理です。
- 29日(火) 「お魚餃子」佐世保港で水揚げされたあじを使って作られた餃子です。
- 30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。
- 15日(火) 「大根のそぼろ煮」佐世保市でとれた大根を使ってそぼろ煮にしました。「シイラのみそ焼き」佐世保市で水揚げされたシイラをみそ焼きにしました。「江上ぶんとん」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。給食週間以外にも、地元でとれる食材を使用しています。