

令和 2 年



1 月

学校給食献立予定表



佐世保市立 A7 ロック 小学校

日 (曜)	献立		からだをつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		熱や力になる (黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
			1 群 たんぱく質	2 群 カルシウム	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜	5 群 炭水化物	6 群 脂質		
8 (水)	ビーフカレー (むぎごはん) じゃこサラダ(しらすぼし)	ぎゅうにゅうりんご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅうしらすぼし	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんにく りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	666 kcal 20.2g	 かいそう
9 (木)	コッパパン ミネストローネ ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅうオムレツ みかん	とりにく だいず オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリ コーン にんにく みかん	コッパパン	あぶら	610 kcal 26.8g	 いも
10 (金)	ごはん すいとん こうはくなます	ぎゅうにゅうぶりてりやき	とりにく ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい だいこん	こめ こむぎこ しらたまこ さとう	ごま	658 kcal 21.8g	 こざかな
14 (火)	ごはん さつまじる おひたし	ぎゅうにゅうさけしおやき	とりにく あつあげ さけ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん はくさい もやし しょうが	こめ さつまいも さとう		605 kcal 24.7g	 やさい
15 (水)	とうふのそぼろどん (むぎごはん) ごますあえ	ぎゅうにゅう	とうふ たまご ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ほうかん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	661 kcal 29.3g	 きのこ
16 (木)	レーズンパン ポトフ パンネのミートソース	ぎゅうにゅう	あいびきにく ウインナー ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ だいこん キャベツ にんにく	レーズンパン じゃがいも パンネ さとう	あぶら	638 kcal 24.5g	 くだもの
17 (金)	ごはん ひよつづのすいもの きびなごごまフライ れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう きびなご ひよつづ	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ はくさい れんこん	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま	597 kcal 21.4g	 にゅうせいひん
20 (月)	くろざとうパン こめこととうにゅうのポターージュ にんじんしりしり	ぎゅうにゅう	とりにく とうにゅう たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ	くろざとうパン しろいんげんまめ じゃがいも こめこ	あぶら	604 kcal 27.0g	 やさい
21 (火)	むぎごはん とりごぼうじる ふゆやさいのレモンあえ	ぎゅうにゅう いわししょうがに	とりにく あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	ごぼう だいこん しょうが しいたけ レモン	こめ むぎ さとう		596 kcal 23.2g	 しゅじつるい
22 (水)	ごはん ちくぜんに こんぶあえ	ぎゅうにゅうりんご	とりにく おとうふがんも	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	れんこん はくさい きゅうり りんご こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら	648 kcal 20.7g	 さかな
23 (木)	しょくパン やさいスープ チーズポテト	ぎゅうにゅう ほうかん	ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん キャベツ コーン ほうかん	しょくパン じゃがいも	あぶら	646 kcal 22.7g	 まめ
24 (金)	くろまいごはん すましじる うらかみそぼろ	ぎゅうにゅう さばからあげ	ぶたにく さば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ ごぼう もやし こんにゃく えのきたけ	こめ くろまい さとう かたくりこ	あぶら	608 kcal 24.8g	 にゅうせいひん
27 (月)	コッパパン かいせんちゃんぼん だいずといりこのあげに	ぎゅうにゅう えがみぶんだん	ぶたにく いか えび かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ もやし えがみぶんだん	コッパパン ちゃんぼん さとう かたくりこ	あぶら	636 kcal 33.2g	 しゅじつるい
28 (火)	ごはん くりつぽ くきわかめのすのもの	ぎゅうにゅう さんまみそれに	とりにく さんま こめみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	れんこん ごぼう きゅうり だいこん こんにゃく しいたけ	こめ さといも さとう	あぶら くり	672 kcal 23.2g	 くだもの
29 (水)	ごはん やさいわん くじらのごまみそがらめ	ぎゅうにゅう ゆかりあえ	とりにく くじらにく とうふ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかしそ	はくさい だいこん しょうが しめじ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	624 kcal 30.4g	 かいそう
30 (木)	こめこパン ボルシチ せちばるちゃマフィン	ぎゅうにゅう こまつなサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ キャベツ かぶ बीーツ コーン きゅうり	こめこパン じゃがいも さとう せちばるちゃマフィン	あぶら	638 kcal 23.3g	 こざかな
31 (金)	ひじきごはん ごじる あつやきたまご	ぎゅうにゅう あますあえ	とりひきにく とうふ だいず とうにゅう あぶらあげ たまご むぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	だいこん キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	624 kcal 25.6g	 やさい

*栄養価は中学年(3・4年生)の値です。*学校給食では「地産地消」に取り組んでいます。できる限り佐世保産・県内産の食材を使用しています。

★今月の献立紹介★

1月24日～30日の1週間(1週間)は「全国学校給食週間」です。長崎県や佐世保市でとれる食材や郷土料理を取り入れています。

- 24日(金)・・・長崎県産のさばを使った「さば唐揚げ」や長崎市浦上地区の郷土料理である「浦上そばろ」を実施します。
- 27日(月)・・・長崎県の郷土料理「海鮮ちゃんぼん」や江上・指方地区で作られている「江上ぶんだん」を取り入れています。
- 28日(火)・・・お隣の町・川棚町の郷土料理「くりつぽ」や長崎県産の茎わかめを使用した「茎わかめの酢のもの」を実施します。
- 29日(水)・・・くじら肉を使った「くじらのごまみそがらめ」を実施します。
- 30日(木)・・・長崎県産の米粉を使った「米粉パン」や佐世保産の世知原茶を使った「世知原茶マフィン」を取り入れています。



全国学校給食週間 1月24日～30日

明治 22 年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってくるのできない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和 16 年に太平洋戦争が起これ、徐々に食料不足となり実施することができなくなっていきました。

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体(ララ)から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和 21 年 12 月 24 日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1 か月後の 1 月 24 日～30 日が「全国学校給食週間」となりました。



★今月の地元の食材★

【佐世保産】
精白米・牛乳・煮干し・さつまいも・キャベツ・きゅうり・ほうれん草・ブロッコリー・パセリ・れんこん・江上ぶんだん・世知原茶

【長崎県産】
さば・きびなご・茎わかめ・ひよつづ・ひじき・大豆・米粉・にんじん・はくさい・葉ねぎ・大根・じゃがいも・ほうかん・みかん・しめじ・しいたけ・えのきたけ



令和 2 年



1 月

学校給食献立予定表



佐世保市立 A7ロック 中学校

日 (曜)	献立	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)				エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
8 (水)	ビーフカレー (麦ごはん) じゃこサラダ(しらす干し)	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんにく りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	839 kcal 24.6g	 かいそう
9 (木)	コッペパン ミネストローネ 棒チーズ みかん オムレツ ほうれん草のソテー	とりにく だいず オムレツ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ セロリ コーン にんにく みかん	コッペパン	あぶら	771 kcal 34.2g	 いも
10 (金)	ごはん すいとん 紅白なます	とりにく ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい だいこん	こめ こむぎこ しらたまこ さとう	ごま	839 kcal 26.9g	 こざかな
14 (火)	ごはん さつま汁 おひたし	とりにく あつあげ さけ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん はくさい もやし しょうが	こめ さつまいも さとう		788 kcal 34.3g	 やさい
15 (水)	豆腐のそぼろ丼 (麦ごはん) ごま酢あえ	とうふ たまご ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれん草	たまねぎ キャベツ ほうかん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	830 kcal 36.2g	 きのこ
16 (木)	レーズンパン ポトフ パンネのミートソース	あいびきにく ウインナー ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ だいこん キャベツ にんにく	レーズンパン じゃがいも パンネ さとう	あぶら	866 kcal 32.0g	 くだもの
17 (金)	ごはん ひよつづの吸い物 きびなごごまフライ れんこんのきんぴら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう きびなご ひよつづ	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ はくさい れんこん	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま	759 kcal 26.2g	 にゅうせいひん
20 (月)	黒砂糖パン 米粉と豆乳のポタージュ にんじんしりしり	とりにく とうにゅう たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ	くろざとうパン しろいんげんまめ じゃがいも こめこ	あぶら	818 kcal 35.2g	 やさい
21 (火)	麦ごはん とりごぼう汁 冬野菜のレモンあえ	とりにく あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれん草	ごぼう だいこん しょうが しいたけ レモン	こめ むぎ さとう		751 kcal 28.3g	 しゅじつるい
22 (水)	ごはん 筑前煮 昆布あえ	とりにく おとうふがんも	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	れんこん はくさい きゅうり りんご こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら	816 kcal 25.2g	 さかな
23 (木)	食パン 野菜スープ チーズポテト	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん キャベツ コーン ほうかん	しょくパン じゃがいも	あぶら	792 kcal 27.3g	 まめ
24 (金)	黒米ごはん すまし汁 浦上そぼろ	ぶたにく さば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草 いんげん	たまねぎ ごぼう もやし こんにゃく えのきたけ	こめ くろまい さとう かたくりこ	あぶら	796 kcal 31.8g	 にゅうせいひん
27 (月)	コッペパン 海鮮ちゃんぽん 大豆といりこの揚げ煮	ぶたにく いか えび かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ もやし えがみぶんたん	コッペパン ちゃんぽん さとう かたくりこ	あぶら	825 kcal 42.4g	 しゅじつるい
28 (火)	ごはん くりつぽ 茎わかめの酢の物	とりにく さんま こめみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	れんこん ごぼう きゅうり だいこん こんにゃく しいたけ	こめ くり さといも さとう	あぶら	856 kcal 28.6g	 くだもの
29 (水)	ごはん 野菜わん くじらのごまみそがらめ	とりにく くじらにく とうふ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草 あかしそ	はくさい だいこん しょうが しめじ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	791 kcal 37.9g	 かいそう
30 (木)	米粉パン ボルシチ 世知原茶マフィン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ キャベツ かぶ ビーツ コーン きゅうり	こめこパン じゃがいも さとう せちばるちゃマフィン	あぶら	831 kcal 30.2g	 こざかな
31 (金)	ひじきごはん 呉汁 厚焼き卵	とりひきにく とうふ だいず とうにゅう あぶらあげ たまご むぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	だいこん キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	795 kcal 31.2g	 やさい

*学校給食では「地産地消」に取り組んでいます。できる限り佐世保産・県内産の食材を使用しています。

★今月の献立紹介★

1月24日～30日の1週間は「全国学校給食週間」です。長崎県や佐世保市でとれる食材や郷土料理を取り入れています。

- 24日(金)・・・長崎県産のさばを使った「さば唐揚げ」や長崎市浦上地区の郷土料理である「浦上そぼろ」を実施します。
- 27日(月)・・・長崎県の郷土料理「海鮮ちゃんぽん」や江上・指方地区で作られている「江上ぶんたん」を取り入れています。
- 28日(火)・・・お隣の町・川棚町の郷土料理「くりつぽ」や長崎県産の茎わかめを使用した「茎わかめの酢の物」を実施します。
- 29日(水)・・・くじら肉を使った「くじらのごまみそがらめ」を実施します。
- 30日(木)・・・長崎県産の米粉を使った「米粉パン」や佐世保産の世知原茶を使った「世知原茶マフィン」を取り入れています。



ぜん こく がっ こう きゅう しょく しゅう かん

全国学校給食週間

めいじ ねん やまがたけん しょうがっこう いえ ます べんどう も
明治 22 年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってくるのできない子ども
たちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り
く ぜんこく ひろく しょうわ ねん たいへいようせんそう お じよじよ しょうりようぶそく
組みは全国へと広がりましたが、昭和 16 年に太平洋戦争が起り、徐々に食料不足とな
り実施することができなくなっていました。

せんこ こ えいようじょうたい あっか しんばい
戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカ
の民間団体(ララ)から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和 21 年 12 月 24 日、東京、神奈川県、
ち ば さん とけん がっこう しげんてき がっこうきゅうしょく さいかい
千葉の三都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日
を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1 か月後の 1 月 24 日～30 日が「全国学校給食週間」となりました。

がっ か 30 日 にち

1 月 24 日



★今月の地元の食材★

- 【佐世保産】
精白米・牛乳・煮干し・さつまいも・キャベツ・
きゅうり・ほうれん草・ブロッコリー・パセリ・
れんこん・江上ぶんたん・世知原茶
- 【長崎県産】
さば・きびなご・茎わかめ・ひよつづる・
ひじき・大豆・米粉・にんじん・はくさい・
葉ねぎ・大根・じゃがいも・
ほうかん・みかん・しめじ・
しいたけ・えのきたけ

