令和2年　1月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック小学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価
		体をつくるもとになるもの（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) たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 (水)	しょくパン　ぎゅうにゅう ＡＢＣ(エービーシー)スープ チリコンカーン　りんご	あいびきにく ミックスビーンズ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ トマト	りんご　たまねぎ はくさい	パン マカロニ	あぶら	643 26.1
9 (木)	むぎごはん　ぎゅうにゅう ポークカレー ブロッコリーサラダ　みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　ブロッコリー	みかん　たまねぎ だいこん　コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	684 19.7
10 (金)	わかめごはん　ぎゅうにゅう ごもくうどん きびなごてんぷら　ごまあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご わかめ	ねぎ	たまねぎ　キャベツ きゅうり	こめ うどん さとう	あぶら ごま	619 23.6
14 (火)	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ ナムル(きんしたまご)	やきどうふ あいびきにく たまご あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　にら	たまねぎ　もやし きゅうり　エリンギ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ラーゆ	690 29.3
15 (水)	コッペパン　ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナいりソテー　バナナ	だいず ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	こまつな　トマト にんじん	バナナ　キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら	652 27.4
16 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう おやこに あじしおやき　おひたし	あじ たまご とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん　ほうれんそう	はくさい　たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	655 30.3
17 (金)	くろまいごはん　ぎゅうにゅう やさいわん ぶりだいこん　ぽんかん	ぶり とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	いんげん　にんじん	ぽんかん　だいこん はくさい　たまねぎ しめじ　しょうが	こめ かたくりこ くろまい さとう	あぶら	718 26.9
20 (月)	みかんパン　ぎゅうにゅう スープスパゲティ やさいソテー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん パセリ	キャベツ　たまねぎ コーン　エリンギ	パン スパゲティ	あぶら	616 25.8
21 (火)	むぎごはん　ぎゅうにゅう みそしる さんまうめに　ゆずのかあえ	さんま あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ　にんじん	だいこん　たまねぎ はくさい　キャベツ ゆず	こめ むぎ		600 21.3
22 (水)	コッペパン　ぎゅうにゅう ボルシチ　オムレツ カラフルサラダ　オレンジ	オムレツ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー　にんじん トマト　あかピーマン	オレンジ　だいこん たまねぎ　えだまめ ビート	パン じゃがいも さとう	あぶら	659 27.3
23 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう ちくぜんに やさいのじゃこいため（じゃこ）	とりにく おとうふがんも	ぎゅうにゅう しらす	こまつな　にんじん いんげん	キャベツ　こんにゃく ごぼう	こめ さといも さとう	あぶら	632 21.4
24 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう すましじる くじらのごまみそがらめ　かぶのゆかりあえ	くじら とうふ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	かぶ　たまねぎ しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	602 26.3
27 (月)	パーカーハウスパン　ぎゅうにゅう こめことうにゅうのポタージュ チキンバーグ　ゆでキャベツ　りんごタルト	チキンてりやき とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ	はくさい　キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも タルト こめこ	あぶら	697 28.0
28 (火)	むぎごはん　ぎゅうにゅう かきたまじる さばみそに　れんこんきんぴら	さば たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん　ほうれんそう いんげん	たまねぎ　れんこん こんにゃく	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	633 24.2
29 (水)	コッペパン　ぎゅうにゅう ちゃんぽん　だいずといりこのあげに えがみぶんたん	だいず ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん　ねぎ	ぶんたん　キャベツ たまねぎ　もやし	パン ちゃんぽん さとう かたくりこ	あぶら	656 29.6
30 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう にくみそおでん おかかいため　りんご	あつあげ とりひきにく てんぷら こめみそ　かつおぶし	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ　にんじん いんげん	りんご　だいこん こんにゃく　エリンギ	こめ さといも さとう	あぶら	647 22.6
31 (金)	キムタクごはん　ぎゅうにゅう うおそうめんじる エビしゅうまい　あまずあえ	エビしゅうまい とうふ うおそうめん ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　ほうれんそう ねぎ　にら	もやし　たまねぎ はくさい　たくあん	こめ さとう	あぶら	604 22.2
								学校給食摂取基準 650 kcal 26.8g

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

1月24日から30日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・関心を深めながら、食の大切さや感謝の気持ちを改めて見つめる週間です。



まいつき19にちは しょくいくのひ

★ 給食週間中の献立の紹介

- 24日　長崎県になじみ深い、鯨を使った「鯨のごまみそがらめ」
  佐世保産のかぶを使った「かぶのゆかりあえ」
- 27日　長崎県産の白菜を使った「米粉と豆乳のポタージュ」
  佐世保バーガーにちなんだ「ハンバーガー」
- 28日　佐世保産のれんこんを使った「れんこんきんぴら」
- 29日　長崎県の郷土料理「ちゃんぽん」、江上地区でとれた「江上文旦」
- 30日　長崎県産の大根を使った「肉みそおでん」

○長崎県内でとれた食材をたくさん取り入れた献立を予定しています。お楽しみに！

食材・献立 について（予定）

※天候 や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・キャベツ・れんこん・さつまいも・ほうれんそう・ブロッコリー・きゅうり・パセリ・さば・ぶんたん

★長崎県産：にんじん・はくさい・だいこん・しめじ・ねぎ・わかめ・じゃがいも・にんじん・みかん

★21日(火)は新メニューの『ゆずの香あえ』です。

★17日(金)は新メニューの『ぶり大根』です。長崎県産の食材を使用した献立にしています。

令和2年  1月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック中学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価
		体をつくるもとになるもの（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) たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 (水)	食パン　牛乳 ＡＢＣスープ　チリコンカーン りんご　スライスチーズ	あいびきにく ミックスビーンズ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん　パセリ トマト	りんご　たまねぎ はくさい	パン マカロニ	あぶら	853 35.8
9 (木)	麦ごはん　牛乳 ポークカレー ブロッコリーサラダ　みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　ブロッコリー	みかん　たまねぎ だいこん　コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	859 23.8
10 (金)	わかめごはん　牛乳 五目うどん きびなご天ぷら　ごまあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご わかめ	ねぎ	たまねぎ　キャベツ きゅうり	こめ うどん さとう	あぶら ごま	878 29.0
14 (火)	ごはん　牛乳 マーボー豆腐 ナムル(錦糸卵)	やきどうふ あいびきにく たまご あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　にら	たまねぎ　もやし きゅうり　エリンギ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ラーゆ	878 36.4
15 (水)	コッペパン　牛乳 ポークビーンズ ツナ入りソテー　バナナ	だいず ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	こまつな　トマト にんじん	バナナ　キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら	856 35.3
16 (木)	ごはん　牛乳 親子煮 あじ塩焼き　おひたし	あじ たまご とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん　ほうれんそう	はくさい　たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	833 37.9
17 (金)	黒米ごはん　牛乳 野菜わん ぶり大根　ぽんかん	ぶり とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	いんげん　にんじん	ぽんかん　だいこん はくさい　たまねぎ しめじ　しょうが	こめ かたくりこ くろまい さとう	あぶら	905 33.0
20 (月)	みかんパン　牛乳 スープスパゲティ 野菜ソテー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん パセリ	キャベツ　たまねぎ コーン　エリンギ	パン スパゲティ	あぶら	784 32.2
21 (火)	麦ごはん　牛乳 みそ汁 さんま梅煮　ゆずの香あえ	さんま あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ　にんじん	だいこん　たまねぎ はくさい　キャベツ ゆず	こめ むぎ		790 27.6
22 (水)	コッペパン　牛乳 ボルシチ　オムレツ カラフルサラダ　オレンジ	オムレツ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー　にんじん トマト　あかピーマン	オレンジ　だいこん たまねぎ　えだまめ ビート	パン じゃがいも さとう	あぶら	822 33.4
23 (木)	ごはん　牛乳 筑前煮 野菜のじゃこ炒め（じゃこ）	とりにく おとうふがんも	ぎゅうにゅう しらす	こまつな　にんじん いんげん	キャベツ　こんにゃく ごぼう	こめ さといも さとう	あぶら	801 26.1
24 (金)	ごはん　牛乳 すまし汁 くじらのごまみそがらめ　かぶのゆかりあえ	くじら とうふ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	かぶ　たまねぎ しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	762 32.5
27 (月)	パーカーハウスパン　牛乳 米粉と豆乳のポタージュ チキンバーグ　ゆでキャベツ　りんごタルト	チキンてりやき とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ	はくさい　キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも タルト こめこ	あぶら	896 35.7
28 (火)	麦ごはん　牛乳 かきたま汁 さばみそ煮　れんこんきんぴら	さば たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん　ほうれんそう いんげん	たまねぎ　れんこん こんにゃく	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	798 29.4
29 (水)	コッペパン　牛乳 ちゃんぽん 大豆といりこの揚げ煮　江上ぶんたん	だいず ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん　ねぎ	ぶんたん　キャベツ たまねぎ　もやし	パン ちゃんぽん さとう かたくりこ	あぶら	776 35.4
30 (木)	ごはん　牛乳 肉みそおでん おかか炒め　りんご	あつあげ とりひきにく てんぷら こめみそ　かつおぶし	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ　にんじん いんげん	りんご　だいこん こんにゃく　エリンギ	こめ さといも さとう	あぶら	813 27.6
31 (金)	キムタクごはん　牛乳 魚そうめん汁 エビしゅうまい　甘酢あえ	エビしゅうまい とうふ うおそうめん ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　ほうれんそう ねぎ　にら	もやし　たまねぎ はくさい　たくあん	こめ さとう	あぶら	767 27.6
								学校給食摂取基準 830 kcal 34.2g

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

1月24日から30日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・関心を深めながら、食の大切さや感謝の気持ちを改めて見つめる週間です。



★ 給食週間中の献立の紹介

２４日　長崎県になじみ深い、鯨を使った「鯨のごまみそがらめ」
　　佐世保産のかぶを使った「かぶのゆかりあえ」
２７日　長崎県産の白菜を使った「米粉と豆乳のポタージュ」
　　佐世保バーガーにちなんだ「ハンバーガー」
２８日　佐世保産のれんこんを使った「れんこんきんぴら」
２９日　長崎県の郷土料理「ちゃんぽん」、江上地区でとれた「江上文旦」
３０日　長崎県産の大根を使った「肉みそおでん」

○長崎県内でとれた食材をたくさん取り入れた献立を予定しています。お楽しみに！

まいつき19にちは しょくいくのひ

食材・献立 について（予定）

※天候 や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・キャベツ・れんこん・さつまいも・ほうれんそう・ブロッコリー・きゅうり・パセリ・さば・ぶんたん

★長崎県産：にんじん・はくさい・だいこん・しめじ・ねぎ・わかめ・じゃがいも・にんじん・みかん

★21日(火)は新メニューの『ゆずの香あえ』です。

★17日(金)は新メニューの『ぶり大根』です。長崎県産の食材を使用した献立にしています。