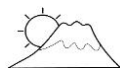


令和2年 1月



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）		17時～18時 たんぱく質g
			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 水	むぎ 麦ごはん	牛乳 冬野菜カレー りんごサラダ	豚肉	牛乳	にんじん たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり にんにく 大根 りんご	ブロッコリー	こめ じゃがいも むぎ 砂糖	あぶら 油	649 18.5
9 木	しょく 食パン	牛乳 とうもろこしのスープ チキンバーグ ゆで野菜	豚肉 大豆	牛乳	ほうれん草 たまねぎ コーン にんじん ビーマン キャベツ		パン じゃがいも いんげん 豆	あぶら 油	662 28.6
10 金	ごはん	牛乳 野菜わん ぶり大根 みかん	鶏肉	牛乳	にんじん 白菜 たまねぎ 大根 いんげん しょうが みかん えのきだけ ごぼう		こめ 片栗粉 砂糖	あぶら 油	723 27.8
14 火	ごはん	牛乳 春雨汁 さんまのみぞれ煮 卵の花炒り	豚肉 鶏肉 おから	牛乳	にんじん 小松菜 たまねぎ キャベツ は葉ねぎ しめじ		こめ 春雨 砂糖	あぶら 油	649 24.1
15 水	ごはん	牛乳 肉みそおでん 茎わかめの酢の物	豚肉 厚揚げ うすらのたまご 米みそ てんぷら	牛乳	にんじん 大根 こんにやく いんげん きゅうり		こめ さといも 砂糖 ごま油	あぶら 油	672 24.6
16 木	こめ 米粉パン	牛乳 ポテトと野菜のスープ パンネのミートソース 江上ぶんだん	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ コーン トマト ビーマン にんにく しめじ ぶんだん		パン じゃがいも 砂糖 ペンネマカロニ	あぶら 油	604 25.1
17 金	くろまい 黒米ごはん	牛乳 すまし汁 しいらの手作りフライ ごまあえ	鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 たまねぎ えのきだけ にんじん 葉ねぎ もやし		こめ 黒米 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま	あぶら 油	635 28.4
20 月	ごはん	牛乳 肉じゃが いわし梅煮 甘酢あえ	豚肉	牛乳	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん 大根		こめ 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	719 25.1
21 火	はちみつパン	牛乳 五目うどん 小松菜炒め りんご	鶏肉 厚揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん たまねぎ ごぼう は葉ねぎ 小松菜 コーン りんご しめじ		パン うどん 砂糖	あぶら 油	611 23.7
22 水	ひじきごはん	牛乳 みそ汁 ししゃも磯辺フリッター 塩もみ野菜	鶏肉 厚揚げ じゃがいも	牛乳	にんじん たまねぎ 大根 白菜 グリンピース えのきだけ		こめ 砂糖 砂糖	あぶら 油	646 22.9
23 木	コッペパン	牛乳 豆シチュー いちごジャム オムレツ ブロッコリーのソテー	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん たまねぎ グリンピース オムレツ 豆乳		パン いんげん豆 かたくりこ ジャム じゃがいも	あぶら 油	674 32.1
24 金	むぎ 麦ごはん	牛乳 すいとん あじの塩焼き おひたし	鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ 白菜 ごぼう ほうれん草 しめじ 大根		こめ 砂糖 小麦 砂糖 白玉粉	あぶら 油	609 25.1
27 月	ごはん	牛乳 のっぺい汁 鰯のごまみそがらめ ゆかりあえ	鶏肉 くじら 厚揚げ こめ	牛乳	にんじん 大根 ごぼう かぶ しょうが は葉ねぎ しそ こんにやく えのきだけ		こめ 砂糖 片栗粉 さといも ごま	あぶら 油	663 29.7
28 火	くろざとう 黒砂糖パン	牛乳 ちゃんぽん 大豆といりこの佃煮 世知原茶ムース	豚肉 大豆	牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ は葉ねぎ もやし にんにく きくらげ		パン 砂糖 ちゃんぽん ムース	あぶら 油	657 28.7
29 水	ごはん	牛乳 ひよつづるの吸い物 浦上そば コーンシュウマイ ぼんかん	鶏肉 豆腐 コーンシュウマイ 豚肉 お魚パスタ	牛乳	にんじん たまねぎ ごぼう は葉ねぎ いんげん もやし ぼんかん		こめ 砂糖 砂糖	あぶら 油	629 23.5
30 木	コッペパン	牛乳 ボルシチ 野菜ソテー パナナ	豚肉	牛乳	にんじん トマト たまねぎ キャベツ ブロッコリー ピーツ パナナ		パン じゃがいも	あぶら 油	621 24.1
31 金	むぎ 麦ごはん	牛乳 豆腐のそぼろ丼 ひじきとれんこんのサラダ	豆腐 ツナ たまご 鶏 卵 赤かまぼこ	牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり は葉ねぎ コーン れんこん		こめ 小麦 砂糖 かたくりこ 片栗粉 ごま油	あぶら 油	690 29.0

今月の献立について

●14日(火)はパンの日ですが、米飯を実施します。

●毎月19日の「食育の日」にちなみ、17日には、佐世保産シイラ切り身を使った「手作りフライ」、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。

今月の食材

佐世保産:キャベツ・ほうれん草・しいら
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
えのきだけ・しめじ※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります

あけまして

おめでとうございます！！

今年も子どもたちの健康を願い、

安全でおいしい給食を作ります



小学校
平均値
653
25.9
摂取基準値
650
26.8

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）		17時 - 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）	たんぱく質g
8水	むぎ麦ごはん	牛乳 冬野菜カレー りんごサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり にんにく 大根 りんご	こめ 米 じゃがいも 小麦 砂糖	あぶら 油	823 22.4
9木	しゃく食パン	牛乳 とうもろこしのスープ チキンバーグ ゆで野菜	豚肉 大豆	牛乳	ほうれん草	たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら 油	816 34.8
10金	ごはん	牛乳 野菜わん ぶり大根 みかん	とりにく 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	白菜 たまねぎ だいこん しょうが みかん えのきだけ ごぼう	こめ 米 かたくりこ 片栗粉 さとう 砂糖	あぶら 油	819 34.3
14火	ごはん	牛乳 春雨汁 さんまのみぞれ煮 卵の花炒り	豚肉 鶏肉 おから	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ	こめ 米 はるさめ 春雨 さとう 砂糖	あぶら 油	819 29.3
15水	ごはん	牛乳 肉みそおでん 茎わかめの酢の物	豚肉 厚揚げ うずらのたまご みそ てんぷら	牛乳	にんじん いんげん	だいこん 大根 こんにやく きゅうり	こめ 米 さといも さとう 砂糖 ごま油	あぶら 油	862 30.8
16木	こめ米粉パン	牛乳 ポテトと野菜のスープ パンネのミートソース 江上ぶんだん	とりにく 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら 油	811 33.0
17金	くろまい黒米ごはん	牛乳 すまし汁 しいらの手作りフライ ごまあえ	とりにく 鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草	たまねぎ えのきだけ	こめ 黒米 パン粉 こむぎ 小麦粉 さとう 砂糖	あぶら 油 ごま	780 34.5
20月	ごはん	牛乳 肉じゃが いわし梅煮 甘酢あえ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにやく	こめ 米 さとう 砂糖	あぶら 油	909 30.6
21火	はちみつパン	牛乳 五目うどん 小松菜炒め りんご	とりにく 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう	パン	あぶら 油	771 29.4
22水	ひじきごはん	牛乳 みそ汁 ししゃも磯辺フリッター 塩もみ野菜	鶏肉 厚揚げ 鱈みそ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ 大根 白菜	こめ 米 さとう 砂糖	あぶら 油	844 28.9
23木	コッペパン	牛乳 豆シチュー いちごジャム オムレツ ブロッコリーのソテー	とりにく 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	パン いんげん豆 かたくりこ ジャム じゃがいも	あぶら 油	846 39.5
24金	むぎ麦ごはん	牛乳 すいとん あじの塩焼き おひたし	とりにく 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	白菜 ごぼう	こめ 米 さとう 砂糖 小麦 白玉粉	あぶら 油	736 28.3
27月	ごはん	牛乳 のっぺい汁 鯨のごまみそがらめ ゆかりあえ	とりにく 鶏肉 くじら	牛乳	にんじん	だいこん 大根 こんにやく しょうが えのきだけ	こめ 米 さとう 砂糖	あぶら 油	841 37.0
28火	くろざとう黒砂糖パン	牛乳 ちゃんぼん 大豆といりこの佃煮 世知原茶ムース	とりにく 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン 砂糖	あぶら 油	818 35.7
29水	ごはん	牛乳 ひよっつるの吸い物 浦上そば コーンシュウマイ ぼんかん	とりにく 鶏肉 豆腐 シシユウマイ 鶏肉 お魚パスタ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう	こめ 米 さとう 砂糖	あぶら 油	799 29.3
30木	コッペパン	牛乳 ボルシチ 野菜ソテー パナナ	豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	パン	あぶら 油	757 29.2
31金	むぎ麦ごはん	牛乳 豆腐のそぼろ丼 ひじきとれんこんのサラダ	豆腐 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	こめ 小麦 さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉	あぶら 油 ごま油	877 36.0

今月の献立について

●14日(火)はパンの日ですが、米飯を実施します。

●毎月19日の「食育の日」にちなみ、17日には、佐世保産シイラ切り身を使った「手作りフライ」、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。

今月の食材

佐世保産：キャベツ・ほうれん草・しいら
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
えのきだけ・しめじ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります

あけまして

おめでとございます！！

今年も子どもたちの健康を願い、
安全でおいしい給食を作ります



中学校
平均値
824
31.9
摂取基準値
830
34.2