令和2年1月　学校給食献立予定表(A)

佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価（小） エネルギー たんぱく質	栄養価（中） 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 (水)	牛乳　ごはん　親子丼 茎わかめの炒めもの	卵 鶏肉 赤かまぼこ てんぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ　つきこんにゃく もやし　しいたけ 深ねぎ	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	686 27.4	739 28.4
9 (木)	牛乳　黒砂糖パン　とうもろこしのスープ お魚ぎょうざ　もやしの中華炒め	お魚餃子 鶏肉	牛乳	ピーマン　にんじん ほうれんそう 赤ピーマン	たまねぎ　もやし クリームコーン　コーン	黒砂糖パン でん粉 砂糖	油		609 24.2	758 28.5
10 (金)	牛乳　麦入りわかめごはん　雑煮　なます 鮭の塩麹焼き	鮭 鶏肉 赤かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん　葉ねぎ	だいこん　はくさい しいたけ	こめ 餅 麦 砂糖	白ごま 黒ごま	煮干 だし昆布	724 32.6	777 33.6
14 (火)	牛乳　ごはん　ポークカレー ブロッコリーのごまドレッシングサラダ	豚肉	牛乳	にんじん　ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ	こめ じゃがいも 砂糖	白ごま 油 ごま油		793 21.9	846 22.8
15 (水)	牛乳　麦ごはん　麻婆豆腐 リャンパンウースー　バナナ	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん　にら	バナナ　たまねぎ きゅうり　もやし しょうが	こめ 麦 砂糖　春雨 でん粉	ごま油		735 24.8	788 25.6
16 (木)	牛乳　パインパン　白菜と肉団子の豆乳スープ ツナとアスパラの炒もの	ﾉﾝﾌﾗｲつくねツナ 豆乳 みそ	牛乳	ｱｽﾊﾟﾗ　にんじん パセリ	はくさい　たまねぎ かぶ　しょうが	ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ 米粉 砂糖		煮干 だし昆布	621 26.1	736 30.5
17 (金)	牛乳　ごはん　かきたま汁 鶏肉のレモン焼き　白菜サラダ	鶏肉 豆腐 卵 赤かまぼこ	牛乳	ｱｽﾊﾟﾗ　にんじん 葉ねぎ	はくさい　たまねぎ えのきたけ　レモン	こめ 砂糖 でん粉	油		729 31.6	783 32.4
20 (月)	牛乳　胚芽パン　ポークビーンズ ごまじゃこサラダ　りんご	豚肉	牛乳 しらす干し	ブロッコリー　にんじん	りんご　たまねぎ きゅうり	胚芽ﾊﾟﾝ じゃがいも ひよこ豆・白いんげん豆 砂糖	白ごま		645 27.3	796 32.5
21 (火)	牛乳　ごはん　肉じゃが 野菜のおかか炒め	豚肉 かつおぶし	牛乳	にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　つきこんにゃく キャベツ　もやし 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油 油		708 24.2	762 25.1
22 (水)	牛乳　ごはん　けんちん汁　ぶり大根 ミニゼリー（桃）	ぶり角切 豆腐 薄揚げ	牛乳	にんじん　葉ねぎ ｲﾝｹﾞﾝ	だいこん　ごぼう しょうが	こめ さといも ミニゼリー でん粉・砂糖	油	煮干 だし昆布	806 30.2	860 31.1
23 (木)	牛乳　コッペパン　冬野菜のシチュー ほうれん草のソテー　オムレツ	オムレツ 鶏肉	牛乳	ほうれんそう　にんじん パセリ	たまねぎ　ｺｰﾝ かぶ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ さつまいも じゃがいも	生クリーム 油		735 28.9	828 31.8
24 (金)	牛乳　ごはん　野菜わん 焼きししゃも　浦上そぼろ	豆腐 豚肉 赤かまぼこ	牛乳 子持ちししゃも	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　もやし ごぼう　しめじ	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	666 24.5	720 25.4
27 (月)	牛乳　米粉パン　ビーフシチュー コールスローサラダ　りんご	牛肉	牛乳	にんじん　赤ピーマン トマト	キャベツ　たまねぎ りんご　しめじ	米粉パン じゃがいも 砂糖	油 生クリーム		665 25.2	717 30
28 (火)	牛乳　ごはん　のっぺい汁 シイラのみそ焼き　ごまあえ	シイラ 厚揚げ 鶏肉 米みそ	牛乳	ほうれんそう　にんじん こねぎ	もやし　ごぼう だいこん　こんにゃく	こめ さといも でん粉 砂糖	白ごま	煮干	693 32.9	747 33.8
29 (水)	牛乳　ごはん　春雨汁 鯨の香味揚げ　小松菜のあえもの	鯨肉 豆腐 赤みそ	牛乳	こまつな　にんじん 葉ねぎ	たまねぎ　だいこん きゅうり　えのきたけ しょうが	こめ でん粉 春雨 砂糖	油	煮干 だし昆布	759 32.1	759 32.1
30 (木)	牛乳　コッペパン　ちゃんぽん にんにくの芽の炒めもの　江上ぶんたん	赤かまぼこ 豚肉	牛乳	ﾆﾝﾆｸの芽　にんじん 葉ねぎ　赤ピーマン	ぶんたん　キャベツ たけのこ　たまねぎ もやし	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ ちゃんぽん 砂糖	油		619 25.8	737 30.1
31 (金)	牛乳　こぎつねごはん つみれ汁　メンチカツ　大豆とひじきの炒り煮	メンチカツ ﾄﾋﾞｳｵﾎﾞｰﾙ 大豆・薄揚げ 鶏肉・天ぷら	牛乳 ひじき	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　つきこんにゃく しめじ　ｺｰﾝ むき枝豆　しょうが	ごはん 里芋 砂糖	揚げ油 油	煮干 だし昆布	703 31.5	725 32.2

基準値	基準値
780	830
32.2	34.2
平均	平均
696	769
29.3	30.8



○佐世保産の使用食材（予定）

米　牛乳　煮干　キャベツ　かぶ
シイラ　江上ぶんたん

○長崎県産の使用食材（予定）

白菜　しょうが　にんじん　しめじ　えのき

1月24日から30日は「全国学校給食週間」

1月24日から30日の1週間は全国学校給食週間です。明治22年から始まった給食は、戦争で一時中止になりました。戦争が終わって昭和21年12月24日に東京都、神奈川県、千葉県の児童約25万人を対象に試験的に実施されました。

この日、東京都麹町区永田小学校でララ物資の贈呈式が行われました。

昭和25年からは、冬休みの関係で1月24日から1週間を「全国学校給食週間」とし、日ごろ給食に携わっている人に感謝をしたり、地元の食材や郷土料理の理解を深めたりする週間となりました。





1月の献立について



10日「**雑煮、なます**」・・・　お正月献立です。

17日「**鶏肉のレモン焼き**」・・　佐世保名物「レモンステーキ」のように鶏肉をレモン汁を入れたたれに漬け込んで焼きます。

22日「**ぶり大根**」・・・・・・　「出世魚」のぶりを使った献立です。

24日「**浦上そぼろ**」・・・・・・　長崎市の浦上地区の郷土料理です。

27日「**ビーフシチュー**」・・・・　昨年、鎮守府佐世保港開港130周年を迎えました。開港とともに西洋の文化も流れこみ、ビーフシチューやカレーなど明治時代の海軍の料理書にも書かれていました。

28日「**シイラのみそ焼き**」・・・　佐世保港で水揚げされた「シイラ」を使います。

29日「**鯨の香味揚げ**」・・・・　昔から鯨と長崎の歴史は深く、壱岐や対馬、五島、平戸は鯨漁が盛んに行われていました。

30日「**ちゃんぽん**」・・・・・・　長崎を代表する郷土料理です。

31日「**こぎつねごはん**」・・・・　甘辛く味付けをした油揚げを細かく刻んでご飯と混ぜます。