

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし等	栄養価	
		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			エネルギー	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8 (水)	牛乳 はいがパン 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	胚芽パン じゃがいも ひよこ豆・白いんげん豆 砂糖	白ごま		796	32.5
9 (木)	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 しいたけ	こめ 餅 麦 砂糖	白ごま 黒ごま	煮干 だし昆布 塩こうじ	777	33.6
10 (金)	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 黄ピーマン	黒砂糖パン でん粉 砂糖	油		759	28.5
14 (火)	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 インゲン	だいこん しょうが	こめ ミニゼリー さといも でん粉・砂糖	油	煮干 だし昆布	878	31.2
15 (水)	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	コッペパン さつまいも じゃがいも	生クリーム 油		828	31.8
16 (木)	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		846	22.8
17 (金)	牛乳 はちみつパン じゃがいものベーコン煮 しらす干し入りソテー	ベーコン	牛乳 しらす干し	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ グリーンピース	ハチミツパン じゃがいも 砂糖	油		776	27.3
20 (月)	牛乳 ごはん 野菜わん 焼きししゃも 浦上そばろ	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	720	25.4
21 (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 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	747	33.8
22 (水)	牛乳 コッペパン 卵スープ 鶏肉のレモン焼き 白菜サラダ	ベーコン 卵 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう アスパラ	はくさい たまねぎ えのきたけ しいたけ レモン	コッペパン 砂糖 でん粉	油		822	40.7
23 (木)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 リャンバンウースー 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		788	25.6
24 (金)	牛乳 パインパン 白菜と肉団子の豆乳スープ ツナサラダ	鶏だんご 豆乳 ツナ みそ	牛乳	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ たまねぎ きゅうり レモン	キャベツ かぶ レモン	パインパン 米粉 砂糖		730	30
27 (月)	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 トウモロコシ 大豆・薄揚げ 鶏肉・てんぷら	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ 枝豆	つきこんにゃく コーン しょうが	ごはん 里芋 砂糖	煮干 だし昆布	725	32.2
28 (火)	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 くきわかめ	にんじん	たまねぎ もやし 深ねぎ	つきこんにゃく しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	煮干	739	28.4
29 (水)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん にんにくの芽の炒もの 江上ぶんとん	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	ぶんとん たけのこ もやし	コッペパン チャンポン 砂糖	油		737	30.1
30 (木)	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 きゅうり しょうが	こめ でん粉 春雨 砂糖	油	煮干 だし昆布	759	32.1
31 (金)	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 りんご	たまねぎ しめじ	米粉パン じゃがいも 砂糖	油 生クリーム	717	30
										基準値
										830
										34.2
										平均
										773
										30.4



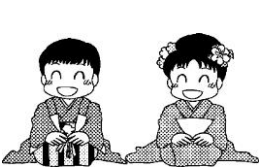
○佐世保産の使用食材（予定）

米 牛乳 煮干 キャベツ かぶ

シイラ 江上ぶんとん

○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



○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 江上ぶんとん

○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、千葉県の子供約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うり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

- 9日「**雑煮、なます**」・・・ お正月献立です。
- 14日「**ぶり大根**」・・・ 「出世魚」のぶりを使った献立です。
- 20日「**浦上そばろ**」・・・ 長崎市の浦上地区の郷土料理です。
- 21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。
- 22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。
- 27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。
- 29日「**ちゃんぽん**」・・・ 長崎を代表する郷土料理です。
- 30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。
- 31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。

