

令和4年



# 1月 学校給食献立予定表

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 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
11 (火)	くろまいごはん しらたまだんごじる さけしおやき こうはくなます	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	はくさい	こめ くろまい しらたまこ さとう	583 24.5
12 (水)	コッペパン ポークビーンズ ツナいりソテー みかん	だいず ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	みかん たまねぎ	キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら 654 28.1
13 (木)	むぎごはん ビーフカレー はなやさいサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン	カリフラワー	こめ じゃがいも むぎ さとう	あぶら 684 20.0
14 (金)	ごはん やさいわん ぶりだいこん あじつけのり	ぶり とうふ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ねぎ	だいこん はくさい しょうが	たまねぎ しめじ	こめ でんぷん さとう	あぶら 705 29.2
17 (月)	くろざとうパン ごもくうどん こいわしたつたあげ あますあえ	こいわしたつたあげ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ はくさい	たまねぎ ごぼう	パン うどん さとう	あぶら 678 25.8
18 (火)	むぎごはん おやこどん おかかいため	たまご とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ	もやし	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら 588 22.7
19 (水)	コッペパン こめこととうにゅうのポタージュ だいこんサラダ ぼんかん	とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ぼんかん たまねぎ コーン	だいこん きゅうり	パン じゃがいも しろいんげんまめ こめこさとう	あぶら 628 25.4
20 (木)	ごはん みそしる さばのにつけ しおもみやさい	さば あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい えのきたけ しょうが	たまねぎ ねぎ	こめ さとう	613 25.7
21 (金)	ごはん マーボーとうふ ナムル りんご	とうふ ぶたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	りんご もやし しめじ	たまねぎ きゅうり しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら 685 27.4
24 (月)	コッペパン ちゃんぼん いりこのつくだに えがみぶんたん	ぶたにく かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	ぶんたん たまねぎ	キャベツ もやし	パン ちゃんぼん さとう	あぶら 610 29.1
25 (火)	ごはん のっぺいじる くじらのごまみそがらめ ゆかりあえ	くじら とりにく とうふ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	かぶ こんにゃく しょうが	だいこん しょうが	こめ さといも でんぷん さとう	あぶら いりこま 637 29.4
26 (水)	みかんパン ポトフ こまつなサラダ せちばるちゃマフィン	ウィンナー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん コーン	キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マフィン さとう	あぶら 634 20.7
27 (木)	むぎごはん かきたまじる さんまかんろに うらかみそぼろ	さんまかんろに たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ほうれんそう いんげん	たまねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら 632 24.6
28 (金)	ごはん にくみそおでん くきわかめのすのもの りんご	あつあげ ぶたひきにく ちくわ こめみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	りんご きゅうり	だいこん こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら 660 22.9
31 (月)	コッペパン かぶのクリームに ひじきサラダ いちごジャム	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	かぶ きゅうり	たまねぎ コーン	パン ジャム こむぎこ さとう	マーガリン あぶら 640 23.6

**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**

学校給食 摂取基準  
650 kcal  
26.8g

**★ 給食週間中の献立の紹介**

24日 長崎県の郷土料理「ちゃんぼん」、江上地区でとれた「江上丈旦」

25日 長崎県の郷土料理「のっぺい汁」  
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」

26日 長崎県のみかんを使った「みかんパン」  
世知原産のお茶を使った「世知原茶マフィン」

27日 佐世保市小佐々産の煮干しを使った「かきたま汁」  
長崎市浦上地区の郷土料理「浦上そぼろ」

28日 長崎県産の大根を使った「肉みそおでん」  
長崎県産の茎わかめを使った「茎わかめの酢の物」

○長崎県内でとれたもの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：米・牛乳・ぶり・キャベツ・大根・ブロッコリー・カリフラワー・ほうれん草・パセリ・きゅうり・かぶ・ぶんたん

★長崎県産：大豆・さば・わかめ・茎わかめ・ひじき・じゃがいも・にんじん・ねぎ・はくさい・キャベツ・しょうが・しめじ・えのきたけ・みかん

★19日(水)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

令和4年



# 1月 学校給食献立予定表

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 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
11 (火)	黒米ごはん 牛乳 白玉団子汁 鮭塩焼き 紅白なます	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	はくさい	こめ くろまい しらたまこ さとう	739 30.4	
12 (水)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ツナ入りソテー みかん	だいず ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	みかん たまねぎ	キャベツ	パン じゃがいも さとう	814 34.9	
13 (木)	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー 花野菜サラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー コーン		こめ じゃがいも むぎ さとう	869 24.3	
14 (金)	ごはん 牛乳 野菜わん ぶり大根 味つけのり	ぶり とうふ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ねぎ	だいこん たまねぎ はくさい しょうが	しめじ	こめ でんぶん さとう	896 36.1	
17 (月)	黒砂糖パン 牛乳 五目うどん 小いわし竜田揚げ 甘酢あえ	こいわしたつあげ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ たまねぎ はくさい ごぼう		パン うどん さとう	889 33.0	
18 (火)	麦ごはん 牛乳 親子丼 おかか炒め	たまご とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ もやし		こめ むぎ さとう でんぶん	745 27.8	
19 (水)	コッペパン 牛乳 米粉と豆乳のポターージュ 大根サラダ ぼんかん	とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ぼんかん たまねぎ コーン	だいこん きゅうり	パン じゃがいも しろいんげんまめ こめさとう	768 30.8	
20 (木)	ごはん 牛乳 みそ汁 さばの煮付け 塩もみ野菜	さば あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい えのきたけ しょうが	たまねぎ ねぎ	こめ さとう	773 31.3	
21 (金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル りんご	とうふ ぶたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	りんご もやし しめじ	たまねぎ きゅうり しょうが	こめ さとう でんぶん	864 33.9	
24 (月)	コッペパン 牛乳 ちゃんぼん いりこの佃煮 江上ぶんたん	ぶたにく かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	ぶんたん たまねぎ もやし	キャベツ	パン ちゃんぼん さとう	762 36.2	
25 (火)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 鯨のごまみそがらめ ゆかりあえ	くじら とりにく とうふ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	かぶ こんやく しょうが	だいこん しょうが	こめ さといも でんぶん さとう	808 36.6	
26 (水)	みかんパン 牛乳 ポトフ 小松菜サラダ 世知原茶マフィン	ウィンナー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん コーン	キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マフィン さとう	778 25.1	
27 (木)	麦ごはん 牛乳 かきたま汁 さんま甘露煮 浦上そぼろ	さんまかんろに たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんやく えのきたけ	もやし ごぼう	こめ むぎ さとう でんぶん	796 30.0	
28 (金)	ごはん 牛乳 肉みそおでん 茎わかめの酢の物 りんご	あつあげ ぶたひきにく ちくわ こめみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	りんご きゅうり	だいこん こんやく	こめ さといも さとう	831 28.0	
31 (月)	コッペパン 牛乳 かぶのクリーム煮 ひじきサラダ いちごジャム	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	かぶ きゅうり	たまねぎ コーン	パン ジャム こむぎ さとう	マーガリン あぶら	795 28.7

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

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：米・牛乳・ぶり・キャベツ・大根・ブロッコリー・カリフラワー・ほうれん草・パセリ・きゅうり・かぶ・ぶんたん
- ★長崎県産：大豆・さば・わかめ・茎わかめ・ひじき・じゃがいも・にんじん・ねぎ・はくさい・キャベツ・しょうが・しめじ・えのきたけ・みかん

★19日(水)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

### ★給食週間中の献立の紹介

- 24日 長崎県の郷土料理「ちゃんぼん」、江上地区でとれた「江上丈旦」
- 25日 長崎県の郷土料理「のっぺい汁」  
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」
- 26日 長崎県のみかんを使った「みかんパン」  
世知原産のお茶を使った「世知原茶マフィン」
- 27日 佐世保市小佐々産の煮干しを使った「かきたま汁」  
長崎市浦上地区の郷土料理「浦上そぼろ」
- 28日 長崎県産の大根を使った「肉みそおでん」  
長崎県産の茎わかめを使った「茎わかめの酢の物」

○長崎県内でとれたもの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!

学校給食  
摂取基準

830  
kcal

34.2g