

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)		11月 - 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)	小
11	ごはん	牛乳 七草汁 ぶりの甘辛煮 紅白なます	ぶり	牛乳	にんじん だいこんの葉	はくさい だいこん	こめ 片栗粉	あぶら油	832
12	ひじきごはん	牛乳 豚汁 さばの塩焼き かおりあえ	さば とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり グリンピース	こめ さとう	あぶら油	725
13	はちみつパン	牛乳 豆乳のポタージュ パンネのミートソース みかん	豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン	みかん はくさい にんにく	パン インゲン豆	あぶら油	665
14	麦ごはん	牛乳 肉じゃが 昆布和え 厚焼き卵	たまご 卵	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも	あぶら油	747
17	酢飯	牛乳 つみれ汁 ミンチ納豆 塩もみきゅうり 手巻きのみ	とうふ お魚ホール	牛乳	小松菜 にんじん	はくさい だいこん	こめ	あぶら油	726
18	コッペパン	牛乳 きつねうどん 【別配缶】あぶらあげ ドレッシングサラダ ぼんかん	鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	ほんかん たまねぎ きゅうり	パン うどん	あぶら油	678
19	ごはん	牛乳 かきたま汁 さんまゆずみそ煮 ほうれん草のごまあえ	さんま とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし	こめ さとう	ごま	729
20	コッペパン	牛乳 野菜のソテー パナナ 豆とウィンナーのトマト煮	大豆 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ パナナ	パン さとう	あぶら油	724
21	麦ごはん	牛乳 冬野菜カレー コールスローサラダ	豚肉	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	こめ さといも	あぶら油	738
24	ごはん	牛乳 すまし汁 ゆかりあえ 鯨のごまみそがらめ 江上ぶんとん	くじら とうふ	牛乳	にんじん	だいこん ぶんとん たまねぎ	こめ さとう	あぶら油	742
25	コッペパン	牛乳 ちゃんぽん ココア豆 りんご	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご もやし	パン さとう	あぶら油	700
26	ごはん	牛乳 くりつぼ ひよつつの酢の物 【別配缶】錦糸卵	厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	こんにやく きゅうり	こめ さといも	あぶら油	787
27	米粉パン	牛乳 ボルシチ ブロッコリーのソテー 世知原茶マフィン	豚肉	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ ビート	パン じゃがいも	あぶら油	652
28	麦ごはん	牛乳 豆腐だんご汁 こいわし茸田揚げ 浦上そぼろ	とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	こめ 白玉粉	あぶら油	785
31	ごはん	牛乳 みそ汁 いりこの佃煮 卵の花炒り	とうふ 鶏ひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら油	687

**今月の献立について**

- 11日(火)はパンの日ですが、米飯を実施します。
- 11日(火)は『正月料理』として「紅白なます」「ぶりの甘辛煮」、行事食として「七草汁」を実施します。
- 毎月19日の『食育の日』にちなみ、佐世保産の「ほうれん草」を使った「ほうれん草のごまあえ」を実施します。
- 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  
だいこん・江上ぶんとん

長崎県産: にんじん・はくさい・ねぎ・しょうが  
えのきたけ・しめじ

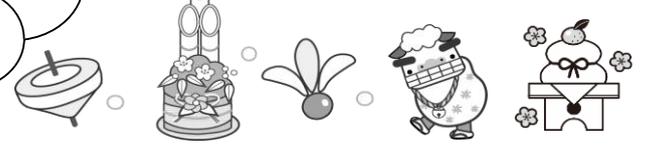
※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。  
※使用する食材は、天候や価格により変更する

平均値
652
25.0
650
26.8



1月7日は『人日の節句』です。  
新しい年の初め、一年の健康を祈る日です。春の訪れを予感させる若菜を粥に入れて食べ年中の無病息災を祈ります。

**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



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)		11月 - 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)	中
11火	ごはん	牛乳 七草汁 ぶりの甘辛煮 紅白なます	ぶり	牛乳	にんじん だいこんの葉	はくさい だいこん	こめ 片栗粉	あから油	913
12水	ひじきごはん	牛乳 豚汁 さばの塩焼き かおりあえ	さば とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり グリンピース	こめ さとう	あから油	33.7
13木	はちみつパン	牛乳 豆乳のポタージュ パンネのミートソース みかん	豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン	みかん はくさい にんにく	パン インゲン豆	あから油	796
14金	麦ごはん	牛乳 肉じゃが 昆布和え 厚焼き卵	たまご 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも	あから油	28.4
17月	酢飯	牛乳 つみれ汁 ミンチ納豆 塩もみきゅうり 手巻きのみ	とうふ お魚ホール	牛乳	小松菜 にんじん	はくさい だいこん	こめ	あから油	783
18火	コッペパン	牛乳 きつねうどん 【別配缶】あぶらあげ ドレッシングサラダ ぼんかん	鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	ほうれん草 たまねぎ きゅうり	パン うどん	あから油	33.5
19水	ごはん	牛乳 かきたま汁 さんまゆずみそ煮 ほうれん草のごまあえ	さんま とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし	こめ さとう	あから油	833
20木	コッペパン	牛乳 野菜のソテー パナナ 豆とウィンナーのトマト煮	大豆 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ パナナ	パン さとう	あから油	27.2
21金	麦ごはん	牛乳 冬野菜カレー コールスローサラダ	ポークビッツ ちくわ	牛乳	トマト	グリーンピース もやし	じゃがいも	あから油	798
24月	ごはん	牛乳 すまし汁 ゆかりあえ 鯨のごまみそがらめ 江上ぶんとん	くじら とうふ	牛乳	にんじん	だいこん ぶんとん たまねぎ	こめ さとう	あから油	32.7
25火	コッペパン	牛乳 ちゃんぽん ココア豆 りんご	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご もやし	パン さとう	あから油	840
26水	ごはん	牛乳 くりつぼ ひよつつの酢の物 【別配缶】錦糸卵	かつお 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	こんにやく きゅうり	こめ さとう	あから油	30.2
27木	米粉パン	牛乳 ボルシチ ブロッコリーのソテー 世知原茶マフィン	豚肉 ウィンナー	牛乳	プロッコリー	たまねぎ ビート	パン じゃがいも	あから油	820
28金	麦ごはん	牛乳 豆腐だんご汁 こいわし茸田揚げ 浦上そぼろ	とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	こめ 白玉粉	あから油	33.1
31月	ごはん	牛乳 みそ汁 いりこの佃煮 卵の花炒り	とうふ 鶏ひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	こめ じゃがいも	あから油	886
			おから 麦みそ 油揚げ	いりこ わかめ	ねぎ	はくさい	さとう	あから油	36.4

平均値
833
31.1
摂取基準値
830
34.2

今月の献立について

- 11日(火)はパンの日ですが、米飯を実施します。
- 11日(火)は『正月料理』として「紅白なます」「ぶりの甘辛煮」、行事食として「七草汁」を実施します。
- 毎月19日の『食育の日』にちなみ、佐世保産の「ほうれん草」を使った「ほうれん草のごまあえ」を実施します。
- 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。

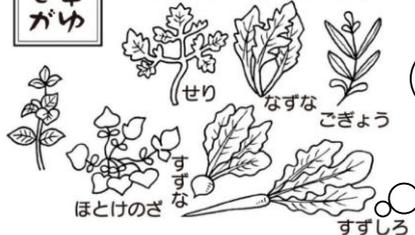
今月の食材

- 佐世保産: キャベツ・ほうれん草  
だいこん・江上ぶんとん
- 長崎県産: にんじん・はくさい・ねぎ・しょうが  
えのきたけ・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

七草がゆ

に入っているものは?



1月7日は『人日の節句』です。  
新しい年の初め、一年の健康を祈る日です。春の訪れを予感させる若菜を粥に入れて食べ年中の無病息災を祈ります。

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

