



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	栄養価 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				
11 (火)	牛乳 ごはん 雑煮 なます 鮭の塩麴焼き	鮭 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ	はくさい しいたけ	こめ 煮込み餅 砂糖	白ごま 黒ごま	煮干 だし昆布	784 36.3	
12 (水)	牛乳 米粉パン ラビオリのスープ チーズポテト ミニゼリー (りんご)	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	米粉パン じゃがいも ラビオリ りんごゼリー				768 32.5	
13 (木)	牛乳 麦ごはん ポークカレー ごまじゃこサラダ みかん	豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん ブロッコリー	みかん キャベツ	たまねぎ コーン	こめ じゃがいも 麦 砂糖	白ごま		858 23.7	
14 (金)	牛乳 コッペパン 白菜とかぶの豆乳クリーム煮 オムレツ ほうれん草のソテー	オムレツ 豆乳 鶏肉 米みそ	牛乳	ほうれん草 ピーマン	にんじん 赤ピーマン	はくさい かぶ 黄ピーマン	たまねぎ しめじ	油 コッペパン きつまいも 米粉		787 32.9	
17 (月)	牛乳 ごはん 春雨汁 ブリ大根	ブリ 豆腐	牛乳	にんじん いんげん	小ねぎ	だいこん えのきたけ しょうが	たまねぎ しょうが	油 春雨 でん粉 砂糖	煮干 だし昆布	847 32.8	
18 (火)	牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 シイラのみそ焼き ごまあえ	シイラ 厚揚げ 豚ひき肉 米みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ほうれん草	だいこん たまねぎ しょうが	もやし こんにゃく	こめ 砂糖	白ごま	787 35.2	
19 (水)	牛乳 はちみつパン ビーフシチュー ビーンズサラダ オレンジ	牛肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり 黄ピーマン	オレンジ しめじ	はちみつパン じゃがいも 砂糖	油 生クリーム		781 30.3	
20 (木)	牛乳 ごはん すまし汁 鯨の香味揚げ 小松菜のあえ物	鯨 豆腐 かまぼこ 赤みそ	牛乳	小松菜 葉ねぎ	にんじん	たまねぎ はくさい しょうが	だいこん きゅうり	こめ でん粉 砂糖	油 白ごま	煮干 だし昆布	768 35.7
21 (金)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん 昆布サラダ 江上ぶんたん	豚肉 かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	ぶんたん キャベツ もやし	きゅうり たまねぎ コーン	コッペパン ちゃんぽんめん 砂糖	油		718 28.4	
24 (月)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 リャンバンウースー	豆腐 つくね	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ	きゅうり もやし 枝豆	こめ 春雨 砂糖 でん粉	ごま油		786 27.7	
25 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 切干大根の炒め煮	卵 鶏肉 かまぼこ 天ぷら	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ	深ねぎ ゆで干大根	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	770 28.4	
26 (水)	牛乳 黒砂糖パン コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	きゅうり	黒砂糖パン じゃがいも マーマレード マカロニ・砂糖	ごま油		856 35.1	
27 (木)	牛乳 わかめごはん つみれ汁 浦上そぼろ 焼きししゃも	豆腐 トビウオボール 豚肉	牛乳 ししゃも 炊き込みわかめ	にんじん 葉ねぎ	いんげん	たまねぎ ごぼう しいたけ	もやし こんにゃく	こめ 砂糖	白ごま 油	煮干 だし昆布	724 34.5
28 (金)	牛乳 パインパン ミートボールと大豆のトマト煮 野菜のソテー ももゼリー	大豆 ミートボール 卵	牛乳	トマト にんじん	キャベツ	たまねぎ	パインパン ももゼリー じゃがいも 砂糖	油		825 30.8	
31 (月)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 茎わかめの炒め物 りんご	豆腐 合びき肉 天ぷら 赤みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	たまねぎ もやし	りんご しょうが	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油		791 26.8	
									基準値	830	
										34.2	

●佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 バセリ 煮干 江上ぶんたん かぶ
シイラ

●長崎県産の使用食材(予定)

白菜 おぎ 生巻 えのき しめじ にんじん キャベツ

1月24日から30日は全国学校給食週間です!

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。

給食のいいところ!

- ・栄養バランスがいい
- ・安全で衛生的な食事である
- ・行事食、世界の食事を知ることができる
- ・食事マナーが学べる
- ・学校生活が豊かになる

1月の献立について

- ・11日「雑煮、なます」 1,1日の「鏡開き」に合わせてお正月献立です。
- ・17日「ブリ大根」 「出世魚」のブリを使いました。
- ・18日「シイラのみそ焼き」 佐世保で水揚げされたシイラのみそ焼きにしました。
- ・19日「ビーフシチュー」 明治時代、佐世保を含む4か所に軍港都市の開発がなされたことでビーフシチューやカレーなどの洋食文化が入ってきたとされています。
- ・20日「鯨の香味揚げ」 長崎県では昔から鯨をお祝いの席で食べる習慣がありました。
- ・21日「ちゃんぽん、江上ぶんたん」 長崎を代表する郷土料理です。江上ぶんたんは佐世保市の江上地区で作られています。
- ・27日「浦上そぼろ」 長崎の浦上地区の郷土料理です。

※天候により献立を変更する場合があります。

スタートの月です

1年が始まりました。目標など決めて充実した1年にしましょう。

