

1月 学校給食献立予定表



日付	こんだてめい	主な働きと材料名						小学校	中学校	
		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・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			
11 (火)	ごはん ななくさじる ぶりのあげに こうはくなます	ぶり とうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼ ほうれんそう だいこん	だいこん はくさい	かぼ	ごめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	632 23.9	794 28.9
12 (水)	ごはん ごもくまめ あつやきたまご こんぶあえ	たまごやき あつあげ だいず とりこ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな いんげん にんじん	だいこん こぼろ	こんにやく れんこん	ごめ さといも さとう	あぶら	669 27.6	845 34
13 (木)	はちみつパン とうにゅうのポタージュ パンネのミートソース みかん	とうにゅう とりこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	みかん コーン	たまねぎ しめじ	パン じゃがいも インゲンまめ パンネ	あぶら	646 26.0	859 33.7
14 (金)	むぎごはん ぶたじる さばのしおやき かおりあえ	さば あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい こんにやく	だいこん こぼろ	ごめ さつまいも むぎ		643 27.2	778 30.7
17 (月)	ごはん とうふだんごじる さんまゆずみそに ほうれんそうのごまあえ	さんま とうふ とりこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ にんじん	はくさい しめじ	たまねぎ もやし	ごめ しらたまこ さとう	ごま	604 24.6	790 32.3
18 (火)	コッペパン おやこうどん おかかいため ほんかん	たまご とりこ ちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん こまつな ねぎ	ほんかん キャベツ	たまねぎ えのき えだまめ	パン うどん	あぶら	613 29.7	687 34.6
19 (水)	てまきすし (ごはん・ミンチなっとう・ しおもみきゅうり・のり) つみれじる	つみれ とうふ ぶたにく あつあげ なっとう	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん	はくさい えのき	ごめ さとう	あぶら	604 25.7	762 31.3
20 (木)	コッペパン ポトフ やさいのソテー パナナ	ウインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ほうれんそう にんじん	パナナ たまねぎ しめじ	かぼ キャベツ コーン	パン じゃがいも	あぶら	622 22.5	749 27
21 (金)	むぎごはん ぶゆやさいかレー カラフルサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブロッコリー パプリカ にんじん	たまねぎ だいこん コーン	れんこん えだまめ	ごめ じゃがいも むぎ さとう	カレーウ あぶら	681 21.8	850 25.9
24 (月)	3わりむぎごはん すまし汁 くじらのごまみそがらめ ゆかりあえ	くじら とうふ とりこ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい	たまねぎ えのき	ごめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	613 31.2	776 38.9
25 (火)	コッペパン ちゃんぼん だいずといりこのあげに りんご	ぶたにく だいず てんぷら かまぼこ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ねぎ	りんご たまねぎ きくらげ	キャベツ もやし	パン ちゃんぼん さとう でんぷん	あぶら ごま	668 29.5	766 34.7
26 (水)	ごはん くりつぽ ひよつづるのすのもの(きんしたまご)	とりこ きんしたまご てんぷら みそ	ぎゅうにゅう ひよつづる	にんじん いんげん	きゅうり こぼろ	こんにやく れんこん	ごめ さといも くり さとう はるさめ	あぶら	642 21.5	813 26.3
27 (木)	こめこパン ボルシチ こまつなのソテー ぶんたん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな ぶんたん たまねぎ キャベツ	ぶんたん たまねぎ コーン	かぼ ビート コーン	パン じゃがいも さとう	ビーフフレーク あぶら	649 19.8	863 26
28 (金)	くろだいずごはん かきたまじる こいわしたつたあげ うらかみそぼろ	たまご とうふ くろだいず てんぷら ぶたにく	ぎゅうにゅう いわし	こまつな いんげん にんじん	たまねぎ こぼろ	もやし	ごめくろまい でんぷん さとう	あぶら	693 26.8	884 33.7
31 (月)	ごはん はるさめじる ちくわのいそべあげ うのはないり	ちくわ おから とりこ かまぼこ とりこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ		ごめ はるさめ さとう	あぶら	618 23.3	755 27.8

地元でとれた食材は、**太字**にしています。

※都合により献立を変更する場合があります。

【今月の献立について】



◎通常、火曜日はパンの日ですが、11日(火)は米飯給食を実施します。

◎11日(火)は『正月料理』として「紅白なます」、「七草汁」、「ぶりの揚げ煮」を実施します。

◎食育の日(毎月19日)の献立として、地元産の「白菜」と「大根」を使った「つみれ汁」、長崎県産の豚肉と納豆を使った「ミンチ納豆」を献立に取り入れています。

◎給食週間中の献立の紹介

- 24日(月) 昔の給食を知るといことで「3割麦ごはん」と、「鯨のごまみそがらめ」にしています。
- 25日(火) 長崎県の郷土料理「ちゃんぼん」を提供します。
- 26日(水) 南島原市の特産品のわかめ麺「ひよつづる」を使った「ひよつづるの酢の物」と長崎の郷土料理「くりつぽ」を提供します。
- 27日(木) 外国の料理を知るためロシア料理の「ボルシチ」と、佐世保産の「ぶんたん」を予定しています。
- 28日(金) 江迎町産の黒大豆、黒米、もち米を使った「黒大豆ごはん」、鹿町の亀井養鶏所の「卵」を使った「かきたま汁」と、長崎の郷土料理「浦上そば」を提供します。

学校給食摂取基準

650

830

26.8

34.2

1月24日から30日は

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

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

育む週間です。

