



Main table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, Fat, etc.).

\*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。 \*栄養価は中学年(3・4年生)の値です。 \*学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できる限り佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

★今月の献立紹介★

○18日は白米に十六種類の雑穀を混ぜた「十六穀米ごはん」があります。チキンカレーをかけて食べましょう。
○毎月19日は『食育の日』です。今月は佐世保市産のかぶが入った「昆布あえ」や長崎県産の「ぼんかん」があります。
その他にも県内産の食材を取り入れた献立を実施します。

1月24日～30日 全国学校給食週間



給食週間とは、学校給食に対する理解と認識を深め、感謝の気持ちを持つとともに、学校給食だけにとどまらず広く食べ物全体のことを考えようというものです。
学校給食では栄養のバランスはもちろん、長年受けつがれた味や郷土料理を大切にし、国際理解の観点からも世界の料理なども取り入れた献立作りをしています。また、佐世保市や長崎県内でとれる地域の食材を取り入れるよう心がけています。
この機会にご家庭でも「食べ物の大切さ」「飢えに苦しむ人々」「昔の食べ物の様子」「給食の思い出」などについて話し合ってみてはいかがでしょうか。

※給食週間の献立紹介

- 24日(月) 長崎県産の米粉を使った「米粉パン」
• 25日(火) 川棚町の郷土料理「くりつぼ」 長崎県産わかめと佐世保市産のきゅうりを使った「きゅうりとわかめの酢の物」
• 26日(水) 長崎県でとれたひじきを使った料理「ひじきごはん」 佐世保市の世知原茶を使用した「世知原茶マフィン」
• 27日(木) 長崎県の郷土料理「海鮮ちゃんぼん」 江上・指方地区で作られている「江上ぶんたん」
• 28日(金) 古くから長崎県にゆかりのある食材「くじら肉」を使った「くじらのごまみそがらめ」

★今月の地元の食材★
【佐世保市産】
・米・牛乳・煮干し
・きゅうり・だいこん・かぶ
・れんこん・ほうれん草
・ブロッコリー・江上ぶんたん
・世知原茶マフィン
【長崎県産】
・わかめ・ひじき・じゃがいも
・はくさい・キャベツ・しょうが
・にんじん・葉ねぎ・みかん
・ぼんかん・しめじ・しいたけ
・エリンギ





日 (曜)	献立		からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			たんぱく質	カルシウム	ビタミン		炭水化物	脂質		
11 (火)	ごはん 豆腐団子汁 紅白なます	ぎゅうにゅう ぶりの照焼き	とうふ とりにく ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい だいこん	こめ しらたまこ さとう		816 kcal 27.5g	にゅうせいびん
12 (水)	豚丼(ごはん) いそかあえ バナナ	ぎゅうにゅう	ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん	たまねぎ はくさい しょうが きゅうり しめじ もやし バナナ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	761 kcal 28.4g	さかな
13 (木)	パンパン かき揚げうどん(野菜かき揚げ) ごま酢あえ	ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ブロッコリー	たまねぎ ごぼう キャベツ やさいかきあげ	パンパン うどんめん さとう	あぶら ごま	893 kcal 27.1g	たまご
14 (金)	豆腐のそぼろ丼 (麦ごはん) れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう	とうふ たまご かまぼこ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ れんこん	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	836 kcal 36.8g	きのこ
17 (月)	コッペパン スープパゲティ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ しめじ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	755 kcal 29.1g	まめ・まめせいびん
18 (火)	チキンカレー (十六穀米ごはん) ほうれん草のソテー	ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	たまねぎ エリンギ コーン	こめ じゅうろっこまい じゃがいも	あぶら	803 kcal 25.0g	さかな
19 (水)	ごはん 肉じゃが ぼんかん	ぎゅうにゅう	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ かぶ きゅうり ぼんかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	824 kcal 26.3g	にゅうせいびん
20 (木)	コッペパン ラビオリスープ チリコンカーン	ぎゅうにゅう りんご	あいびきにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご	コッペパン ラビオリ	あぶら	775 kcal 31.7g	やさい
21 (金)	ごはん 大根のべっこう煮 きびなごごまフライ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう きびなごごまフライ	にんじん いんげん あかじそ	だいこん こんにゃく はくさい	こめ さとう	あぶら	860 kcal 29.9g	いも
24 (月)	米粉パン さつまいもシチュー カラフルサラダ(しらす干し)	ぎゅうにゅう ミニゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん あかピーマン	たまねぎ キャベツ コーン	こめ ミニゼリー さつまいも いんげんまめ さとう	あぶら	808 kcal 30.4g	たまご
25 (火)	ごはん くりつぼ きゅうりとわかめの酢の物	ぎゅうにゅう さばの塩焼き	とりにく こめみそ あつあげ さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	れんこん こんにゃく しいたけ きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら くり	894 kcal 34.1g	くだもの
26 (水)	ひじきごはん つみれ汁 おひたし	ぎゅうにゅう 五目厚焼き卵	あぶらあげ あつあげ おさかなボール ごもくあつやきたまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ ほうれん草	だいこん はくさい	こめ さとう せちばるちまフィン	あぶら	796 kcal 28.5g	やさい
27 (木)	コッペパン 海鮮ちゃんぽん りんかけ大豆	ぎゅうにゅう 江上ぶんだん	ぶたにく いか えび かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ もやし えがみぶんだん	コッペパン ちゃんぽんめん さとう かたくりこ	あぶら	799 kcal 37.9g	しゅじつるい
28 (金)	麦ごはん もすくのかきたま汁 鯨のごまみそがらめ	ぎゅうにゅう 塩もみ野菜	たまご とうふ くじらにく こめみそ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん	たまねぎ しょうが だいこん	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	830 kcal 36.3g	こざかな
31 (月)	はちみつパン ボルシチ ブロッコリーサラダ(ツナ)	ぎゅうにゅう ぼんかん	ぎゅうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	たまねぎ キャベツ だいこん ピーツ きゅうり ぼんかん	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら	801 kcal 31.1g	たまご

\*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

\*学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できる限り佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。



学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	
830 kcal	34.2g

★今月の献立紹介★

○18日は白米に十六種類の雑穀を混ぜた「十六穀米ごはん」があります。チキンカレーをかけて食べましょう。  
○毎月19日は『食育の日』です。今月は佐世保市産のかぶが入った「昆布あえ」や長崎県産の「ぼんかん」があります。  
その他にも県内産の食材を取り入れた献立を実施します。



1月24日～30日 全国学校給食週間

給食週間とは、学校給食に対する理解と認識を深め、感謝の気持ちを持つとともに、学校給食だけにとどまらず広く食べ物全体のことを考えようというものです。

学校給食では栄養のバランスはもちろん、長年受けつがれた味や郷土料理を大切に、国際理解の観点からも世界の料理等もとり入れた献立作りをしています。また、佐世保市や長崎県内でとれる地域の食材をとり入れるよう心がけています。

この機会にご家庭でも「食べ物の大切さ」「飢えに苦しむ人々」「昔の食べ物の様子」「給食の思い出」等について話し合ってみてはいかがでしょうか。

※ 給食 週間の献立紹介

- ・24日(月) 長崎県産の米粉を使った「米粉パン」
- ・25日(火) 川棚町の郷土料理「くりつぼ」 長崎県産わかめと佐世保市産のきゅうりを使った「きゅうりとわかめの酢の物」
- ・26日(水) 長崎県でとれたひじきを使った料理「ひじきごはん」 佐世保市の世知原茶を使用した「世知原茶マフィン」
- ・27日(木) 長崎県の郷土料理「海鮮ちゃんぽん」 江上・指方地区で作られている「江上ぶんだん」
- ・28日(金) 古くから長崎県にゆかりのある食材くじら肉を使った「くじらのごまみそがらめ」



★今月の地元の食材★

【佐世保市産】

- ・米・牛乳・煮干し
- ・きゅうり・大根・かぶ
- ・れんこん・ほうれん草
- ・ブロッコリー・江上ぶんだん
- ・世知原茶マフィン

【長崎県産】

- ・わかめ・ひじき・じゃがいも
- ・白菜・キャベツ・しょうが
- ・にんじん・葉ねぎ・みかん
- ・ぼんかん・しめじ・しいたけ
- ・エリンギ