



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もの」
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





Table with columns for date, menu items, and nutritional information categorized by food groups (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates, Vitamins, 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。

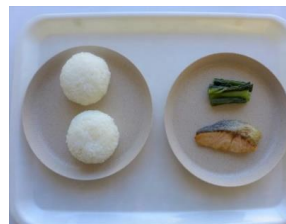
\*学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できる限り佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。



Summary table for school meal standards: 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・大根・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
・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