

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家庭で 食べて ほしい 食品
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
11 (水)	ぎゅうにゅう くるまいごはん とうふだんごじる ぶりてりやき こうはくなます みかん	とうふ とりにく ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ だいこん みかん	こめ くるまい しらたまこ さとう	640 22.7	しゅじつ	
12 (木)	ぎゅうにゅう パインパン スープパグティ ほうれんそうのソテー ヨーグルト	とりにく ぎょにくソーセージ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ グリーンピース コーン	パインパン スパグティ	あぶら	658 27.9	くだもの
13 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたどん あつやきたまご ごまあえ	ぶたにく こうやとうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく たまねぎ はくさい しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら いりごま	615 27.2	さかな
16 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ポトフ しらすいりソテー いちごジャム	ウィンナー ちくわ	ぎゅうにゅう しらすほし	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ だいこん たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも ジャム	あぶら	584 24.1	まめせいひん
17 (火)	ぎゅうにゅう ごはん チャーシューとうふ バナナ ちゅうかあえ (きんしたまご)	ぶたにく あつあげ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん なら	たまねぎ しょうが しめじ もやし きゅうり バナナ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	699 26.3	こざかな
18 (水)	ぎゅうにゅう ごはん のっぺいじる さんまのみそれに れんこんのきんぴら	とりにく とうふ さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん こんにゃく しいたけ れんこん	こめ さといも でんぶん さとう	あぶら	611 24.6	くだもの
19 (木)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン ポークビーンズ ゆでキャベツ しいらのてづくりフライ いっしょくりス	ぶたにく だいす しいら	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	パーカーハウス じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	あぶら	639 33.9	かいそう
20 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ぶゆやさいかレー ドレッシングサラダ いっしょくこざかな	ぶたにく	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん あかピーマン	だいこん たまねぎ れんこん キャベツ えだまめ	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	620 22.1	たまご
23 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン はくさいのクリームに ブロッコリーサラダ ぼうチーズ	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ぼうチーズ	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	617 25.5	くだもの
24 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん すいとん こいわしのたつたあげ おひたし	とりにく	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ はくさい	こめ むぎ しらたまこ さとう	あぶら	619 20.9	にゅうせいひん
25 (水)	ぎゅうにゅう ごはん くりつぽ うらかみそぼろ えがみぶんだん	とりにく あつあげ さつまあげ こめみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや いんげん	れんこん こんにゃく しいたけ ごぼう もやし ぶんだん	こめ さといも くり さとう	あぶら	657 23.1	かいそう
26 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン かいせんちゃんぼん りんかけだいす りんご	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 ねぎ	たまねぎ キャベツ もやしりんご	コッペパン ちゃんぼん さとう でんぶん	あぶら	600 30.2	しゅじつ
27 (金)	ぎゅうにゅう ごはん もずくのかきたまじる くしらのごまみそがらめ ゆかりあえ	たまご とうふ くじらにく こめみそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	たまねぎ しょうが だいこん ゆかり	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	611 28.7	いも
30 (月)	ぎゅうにゅう こめこパン ビーフシチュー ツナサラダ (ツナ) せちばるちゃマフィン	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり	こめこパン じゃがいも さとう マフィン	あぶら	670 27.3	まめせいひん
31 (火)	ぎゅうにゅう ごはん みそしる さばのにつけ くきわかめのいために ぼんかん	とうふ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ かぶ はくさい しょうが ねぎ ぼんかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	608 24.5	たまご

\* 献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。栄養価は小学校中学年(3・4年生)の値です。

\* 給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

★今月の献立紹介★

○毎月19日は『食育の日』です。今月は佐世保市で水揚げされたシイラを使って手作りのフライを実施します  
シイラフライをパンにはさんでシイラバーガーにして食べましょう。



1月24日～30日 全国学校給食週間

給食週間は、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、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」「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。

給食週間中の献立の紹介 \* \* \* \* \*

- ・24日(火) 昭和(戦後)の給食である「**麦ごはん、すいとん**」
- ・25日(水) 川棚町の郷土料理「**くりつぽ**」 長崎市の「**浦上そばろ**」、佐世保市江上地区の「**江上ぶんだん**」
- ・26日(木) 長崎の郷土料理「**海鮮ちゃんぼん**」
- ・27日(金) 捕鯨の歴史を持つ長崎県の食文化を伝える「**鯨のごまみそがらめ**」
- ・30日(月) 世知原茶を使った「**世知原茶マフィン**」



★今月の地元の食材★

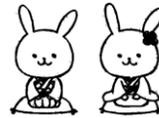
【佐世保市産】

- ・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・江上ぶんだん
- ・世知原茶マフィン

【長崎県産】

- ・くきわかめ・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





日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家庭で 食べて ほしい 食品
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
11 (水)	牛乳 黒米ごはん 豆腐団子汁 ぶり照り焼き 紅白なます みかん	とうふ とりにく ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ だいこん みかん	こめ くろまい しらたまこ さとう		788 27.5	しゅじつ
12 (木)	牛乳 パインパン スープパグティ ほうれん草のソテー ヨーグルト	とりにく ぎょうにゅうソーセージ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ グリーンピース コーン	パインパン スパグティ	あぶら	827 34.1	くだもの
13 (金)	牛乳 麦ごはん 豚丼 厚焼き玉子 ごまあえ	ふたにく こうやとうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく たまねぎ はくさい しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら いりごま	774 33.2	さかな
16 (月)	牛乳 コッペパン ポトフ しらす入りソテー いちごジャム	ウィンナー ちくわ	ぎゅうにゅう しらすぼし	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ だいこん たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも ジャム	あぶら	725 29.3	まめせいひん
17 (火)	牛乳 ごはん チャーシュー豆腐 パナナ 中華あえ(錦糸卵)	ふたにく あつあげ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いら	たまねぎ しょうが しめじ もやし きゅうり パナナ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	879 32.3	こざかな
18 (水)	牛乳 ごはん のっぺい汁 さんまのみぞれ煮 れんこんのきんぴら	とりにく とうふ さんま ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん こんにやく しいたけ れんこん	こめ さとう でんぶん さとう	あぶら	746 28.6	くだもの
19 (木)	牛乳 パーカーハウスパン ポークビーンズ ゆでキャベツ しいらの手作りフライ 一食ソース	ふたにく だいず しいら	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	パーカーハウス じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	あぶら	855 43.7	かいそう
20 (金)	牛乳 麦ごはん 冬野菜カレー ドレッシングサラダ 一食小魚	ふたにく	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん あかピーマン	だいこん たまねぎ れんこん キャベツ えだまめ	こめ むぎ さとう さとう	あぶら	783 26.2	たまご
23 (月)	牛乳 コッペパン はくさいのクリーム煮 ブロッコリーサラダ 棒チーズ	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ぼうチーズ	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	756 30.6	くだもの
24 (火)	牛乳 麦ごはん すいとん こいわしの竜田揚げ おひたし	とりにく	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ はくさい	こめ むぎ しらたまこ さとう	あぶら	791 25.6	にゅうせいひん
25 (水)	牛乳 ごはん くりつぽ 浦上そぼろ 江上ぶんだん	とりにく あつあげ さつまあげ こめみそ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや いんげん	れんこん こんにやく しいたけ ごぼう もやし ぶんだん	こめ さとう さとう	あぶら	831 28.2	かいそう
26 (木)	牛乳 コッペパン 海鮮ちゃんぽん りんかけ大豆 りんご	ふたにく いか えび かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし りんご	コッペパン ちゃんぽん さとう でんぶん	あぶら	750 37.7	しゅじつ
27 (金)	牛乳 ごはん もずくのかきたま汁 くじらのごまみそがらめ ゆかりあえ	たまご とうふ くじらにく こめみそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	たまねぎ しょうが だいこん ゆかり	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	777 35.6	いも
30 (月)	牛乳 米粉パン ビーフシチュー ツナサラダ(ツナ) 世知原茶マフィン	ぎゅうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり	こめパン じゃがいも さとう マフィン	あぶら	873 35.4	まめせいひん
31 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 さばの煮つけ 荳わかめの炒め煮 ぼんかん	とうふ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう くさわかめ	にんじん	たまねぎ かぶ はくさい しょうが ねぎ ぼんかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	759 29.5	たまご

\*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

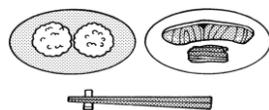
\*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

★今月の献立紹介★

〇毎月19日は『食育の日』です。今月は佐世保市で水揚げされたシイラを使って手作りフライを実施します。シイラフライをパンにはさんでシイラバーガーにして食べましょう。



1月24日～30日 全国学校給食週間



給食週間では、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、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」「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。

給食週間中の献立の紹介

- ・24日(火) 昭和(戦後)の給食である「麦ごはん、すいとん」
- ・25日(水) 川棚町の郷土料理「くりつぽ」、長崎市の「浦上そぼろ」、佐世保市江上地区の「江上ぶんだん」
- ・26日(木) 長崎の郷土料理「海鮮ちゃんぽん」
- ・27日(金) 捕鯨の歴史を持つ長崎県の食文化を伝える「鯨のごまみそがらめ」
- ・30日(月) 世知原茶を使った「世知原茶マフィン」

★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・江上ぶんだん
- ・世知原茶マフィン

【長崎県産】

- ・くさわかめ・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

