



日付	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		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)		栄養価	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	エネルギー
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質
11 (水)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	ななくさじる	とりにく		にんじん ほうれんそう・かぶのほ だいこんほ	かぶ はくさい			633	789
	ぶりのあげに	ぶり				こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	25.1	30.4
	こうはくなます			にんじん	だいこん	さとう			
ミニゼリー(もも)					ゼリー				
12 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	ポテトとやさいのスープ	ミートボール		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		608	748
	オムレツ	オムレツ						27.2	32.9
	ラタトゥイユ	ウインナー		ブロッコリー トマト	たまねぎ だいこん れんこん		あぶら		
13 (金)	ぎゅうにゅう ゆかりごはん(少なめ)		ぎゅうにゅう			こめ			
	ごもくうどん	とりにく うすあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう えのき	うどん		631	806
	こいわしたつたあげ						あぶら	22.8	28.4
	こんぶあえ				だいこん はくさい				
16 (月)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	みそしる	あつあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	だいこん	さといも		624	794
	ツナなっとう	ツナ なっとう		ねぎ		さとう	あぶら	25.5	31.5
	しおもみきゅうり				きゅうり				
てまきり		のり							
17 (火)	ぎゅうにゅう はちみつパン		ぎゅうにゅう			はちみつパン			
	せんぎりやさいのスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ		あぶら	572	762
	パンネのミートソース	ぶたにく		グリーンピース トマト	たまねぎ しめじ	パンネ さとう	あぶら	25.9	33.6
	バナナ				バナナ				
18 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	595	806
	じゃこサラダ				キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	18.9	25.4
	(しらす干し)		しらすほし						
ヨーグルト(中学校のみ)		ヨーグルト							
19 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	ふゆやさいのクリームに	とりにく しろいんげんまめ だいず		にんじん グリンピース	はくさい たまねぎ	さといも	あぶら	647	802
	ほうれんそうのソテー	おさかなソーセージ		ほうれんそう	キャベツ コーン		あぶら	29.3	36.1
	オレンジ				オレンジ				
20 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	マーボーどうふ	ぶたにく どうふ あかみそ		にんじん なら	たまねぎ しめじ	さとう でんぷん	あぶら ラー油	638	813
	ちゅうかあえ			にんじん	もやし きゅうり	さとう	こまあぶら	28.8	35.7
	(きんしたまご)	たまご							
23 (月)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	にくみそおでん	ぶたにく あつあげ てんぷら こめみそ		にんじん いんげん	こんにゃく だいこん	さといも さとう	あぶら	633	813
	(うすらたまご)	うすらのたまご						24.7	30.8
	くきわかめのすのもの		くきわかめ	にんじん	きゅうり	さとう	こまあぶら		
24 (火)	ぎゅうにゅう くらざとうパン		ぎゅうにゅう			くらざとうパン			
	ちゃんぽん	ぶたにく てんぷら かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ちゃんぽん	あぶら	634	802
	だいずといりこのあげに	だいず		にほし		でんぷん さとう	いりこま	29.5	37.1
	りんご				りんご				
25 (水)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	かきたまじる	たまご どうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのき	でんぷん		610	745
	さばのしおやき	さば						31.0	35.6
	うらかみそぼろ	ぶたにく		にんじん いんげん	ごぼう もやし	さとう	あぶら		
26 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	じゃがいものウインナーに	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	あぶら	618	763
	やさいのソテー			こまつな	キャベツ コーン		あぶら	22.4	27.1
	ぶんだん				ぶんだん				
いちごジャム					いちごジャム				
27 (金)	ぎゅうにゅう くらだいずごはん	くらだいず		ぎゅうにゅう		こめ もちこめ くらまい			
	やさいわん	かまぼこ		にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ ごぼう			647	794
	くじらのごまみそがらめ	くじら				でんぷん さとう	あぶら いりこま	30.6	37.6
	しおもみやさい			にんじん	キャベツ				
30 (月)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	はるさめじる	とうふ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	はるさめ		617	754
	あじのレモンソースつけ	あじ				さとう	あぶら	27.3	30.1
	がおりあえ			かおり	きゅうり				
31 (火)	ぎゅうにゅう こめこパン		ぎゅうにゅう			こめこパン			
	カレースパゲティ	ぶたにく		にんじん グリンピース	たまねぎ えのき	スパゲティ	あぶら	656	884
	ひじきとれんこんのサラダ				きゅうり れんこん コーン	さとう	こまあぶら	26.3	34.6
	ぼんかん				ぼんかん				

* 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。

* 小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

小学校	中学校
650	830
26.8	34.2

学校給食摂取基準

【今月の献立について】

- ◎11日(水)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」を使った「冬野菜のクリーム煮」と、長崎県産の「ほうれん草」を使った「ほうれん草のソテー」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(火) 長崎県の郷土料理「ちゃんぽん」を提供します。
- 25日(水) 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「蒲上そぼろ」を提供します。
- 26日(木) 佐世保産の「ぶんだん」を予定しています。
- 27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」、長崎県は捕鯨の歴史を持つことから、「鯨のごまみそがらめ」を提供します。
- 30日(月) 長崎県産のあじを使った「あじのレモンソース漬け」を提供します。

- ★佐世保産：米・牛乳・にほし・しらす干し・たまご・だいこん・はくさい・キャベツ・かぶ・じゃがいも
- ★長崎県産：とりにく・ぶたにく・さば・あじ・だいず・ちくわ・ひじき・かまぼこ・てんぷら・みかん・ぶんだん・しめじ・えのき・ほうれんそう

1月24日から30日は

全国学校給食週間です

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。

