

学校給食予定献立表



| 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 | 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 | こいわし | | | | | あぶら | 22.8 | 28.4 |
| | こんぶあえ | こんぶ | | | 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 くろざとうパン | | ぎゅうにゅう | | | くろざとうパン | | | |
| | 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 | | ひじき | | 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。

| | |
|------|------|
| 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。

