令和５年１月 学校給食予定献立表（A） 佐世保市学校給食センター

日付	献立名	主な働きと食品名 体をつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 無機質	体の調子を整える（緑） 3群 ビタミン・無機質	4群 ビタミン・無機質	エネルギーのもとになる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	だし類	栄養価（小） エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価（中） エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
11 (水)	牛乳　ごはん　雑煮 ぶりの煮物	鶏肉 かまぼこ ブリ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	はくさい しいたけ だいこん しょうが	こめ 里芋 砂糖 餅 でん粉	油	煮干し だし昆布	864 33.0	896 33.7
12 (木)	牛乳　パインパン　千切り野菜のスープ チキンのオーブン焼き　アスパラのサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり コーン	パインパン 砂糖	油		662 27.3	822 31.6
13 (金)	牛乳　麦ごはん　家常（チャージャン）豆腐 もやしときゅうりの中華あえ　みかん	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが エリンギ もやし きゅうり みかん	こめ 麦 砂糖 でん粉	油　ごま油		779 28.4	793 28.7
16 (月)	牛乳　はちみつパン　ビーフシチュー ブロッコリーのソテー　スウィーティー	牛肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ コーン スウィーティー	はちみつパン 砂糖 じゃがいも	油		654 25.1	752 28.0
17 (火)	牛乳　ごはん　さつま汁 シイラの香味ソースあえ　おひたし	鶏肉 厚揚げ シイラ 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	だいこん しょうが キャベツ こんにゃく	こめ 砂糖 さつまいも	ごま油	煮干	714 31.2	747 31.8
18 (水)	牛乳　こぎつねごはん　すまし汁 厚焼卵　昆布の炒め物	油揚げ 鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ はくさい しょうが 枝豆 こんにゃく	こめ 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	722 27.6	740 27.9
19 (木)	牛乳　黒砂糖パン　白菜と肉団子のスープ ししゃもフライ　野菜ソテー	ミートボール ベーコン	牛乳 ししゃも	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい キャベツ コーン	黒砂糖パン ワンタン	油		756 29.7	857 32.6
20 (金)	牛乳　根菜と豆のカレー（麦ごはん） ひじきサラダ　りんご	牛肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん たまねぎ きゅうり れんこん りんご	こめ 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油		816 23.4	831 23.7
23 (月)	牛乳　米粉パン　ちゃんぽん ひょっつるの酢の物　一食小魚	豚肉 かまぼこ 天ぷら	牛乳 小魚 ひょっつる	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	米粉パン 砂糖 春雨			645 31.5	731 34.8
24 (火)	牛乳　ごはん　豆腐の中華煮 にんじんの炒め物　みかん	豆腐 えび団子 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ たけのこ 枝豆 もやし コーン みかん	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		754 28.0	786 28.5
25 (水)	牛乳　ごはん　肉じゃが 浦上そぼろ　江上ぶんたん	豚肉 厚揚げ 天ぷら	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	たまねぎ こんにゃく 枝豆 ごぼう もやし 江上ぶんたん	こめ 砂糖 じゃがいも	油 白ごま		812 28.8	845 29.4
26 (木)	牛乳　はいがパン　白菜とかぶの豆乳スープ オムレツ　ブロッコリーサラダ	鶏肉 豆乳 米みそ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	はくさい かぶ たまねぎ きゅうりコーン	はいがパン 砂糖 米粉	油		628 28	780 33.3
27 (金)	牛乳 ごはん　魚そうめん汁 鯨のごまみそがらめ　ゆかりあえ	鶏肉 魚そうめん 鯨肉 米みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 あかじそ	はくさい えのきたけ しょうが だいこん きゅうり	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま	煮干し だし昆布	721 33.6	754 34.1
30 (月)	牛乳　コッペパン　ポークビーンズ しらす干し入りソテー　いちごジャム	豚肉 大豆 ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳 しらす干し	にんじん	たまねぎ キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも いちごジャム	油		728 28.7	821 31.6
31 (火)	牛乳　ごはん　筑前煮　切干大根の酢の物 レモンゼリー	鶏肉 厚揚げ 天ぷら	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	れんこん ごぼう しいたけ 切干大根 きゅうり	こめ 砂糖 さといも レモンゼリー	ごま	煮干し	789 25.7	821 26.2

※天候により献立変更がある場合があります。

基準値	
780	830
32.2	34.2

佐世保産の使用食材（予定）

米　牛乳　煮干　パセリ　かぶ　江上ぶんたん　シイラ

長崎県産の使用食材（予定）

白菜　ねぎ　しょうが　えのき　しめじ　にんじん　キャベツ　みかん

１月２４日から３０日の１週間は全国学校給食週間です。昭和２１年１２月２４日に東京都、神奈川県、千葉県の児童約２５万人を対象に試験的に学校給食が実施されました。

昭和２５年からは、冬休みの関係で１月２４日から１週間を「全国学校給食週間」とし、日ごろ給食に携わっている人に感謝をしたり、地元の食材や郷土料理の理解を深めたりする週間となりました。佐世保市学校給食センターでは平成２５年９月から学校給食を提供しています。

学校給食では、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っています。米は長崎県産の「ヒノヒカリ」を使っており、１１月から新米です。

学校給食週間がある１月は、郷土料理や地場産物をたくさん取り入れています。普段食べている学校給食について改めて知る機会にしてもらえればと思います。

1月の献立について

・１１日「**雑煮、ぶりの煮物**」

11日の「鏡開き」に合わせてお正月献立です。
ぶりは出世魚と呼ばれ、成長とともに呼び名が変わり
縁起が良い食べ物としてお正月に食べられます。

・１６日「**ビーフシチュー**」

佐世保鎮守府

旧軍港四市（横須賀市・呉市・佐世保市・舞鶴市）がそれぞれのゆかりの旧海軍から伝わる料理を紹介し、四市の相互理解を深める取り組みをしています。１０月に提供した「肉じゃが」に続き、１月は「ビーフシチュー」です。明治時代、軍港都市の開発がなされたことでビーフシチューやカレーなどの洋食文化が入ってきたとされています。

・１７日「**シイラの香味ソースあえ**」

佐世保で水揚げされたシイラを焼いた後に、ネギなどを使った香味ソースをかけました。

・２３日「**ちゃんぽん、ひょっつるの酢の物**」

ちゃんぽんは長崎を代表する郷土料理です。
ひょっつるは島原地区で作られているわかめの麺です。島原でとれたわかめを使用しています。

・２５日「**浦上そぼろ 江上ぶんたん**」

長崎の浦上地区の郷土料理です。
江上ぶんたんは佐世保市の江上地区で栽培されています。

・２７日「**鯨のごまみそがらめ**」

長崎県では昔から鯨を食べる習慣があり、東彼杵町ではたくさんの鯨肉が陸揚げされ、九州各地に運ばれていました。