



日 (曜)	献立		からだをつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		熱や力になる (黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
8 (火)	ポークカレー (むぎごはん) セルフサラダ(ツナ) あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース きゅうり かぶ にんにく りんご	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	666 kcal 21.0g	 かいそう
9 (水)	ごはん ぶたじる さんまのかぼすレモンに	ぎゅうにゅう ごまあえ	ぶたにく あつあげ むぎみそ	さんま	にんじん はねぎ ほうれんそう	だいこん ごぼう もやし しょうが こんにゃく	こめ ざといも さとう	いりごま	683 kcal 25.9g	 くだもの
10 (木)	はちみつパン ごもくうどん だいがくまめ	ぎゅうにゅう みかん	とりにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい みかん	はちみつパン うどん さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	698 kcal 26.7g	 やさい
11 (金)	ごはん そうに いわしのおかか	ぎゅうにゅう こうはくなます	とりにく かまぼこ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん しいたけ	こめ もち さとう	いりごま	649 kcal 23.6g	 まめ
15 (火)	ごはん マーボー豆腐 くきわかめのすのもの	ぎゅうにゅう りんご	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり エリンギ りんご	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	653 kcal 24.3g	 にゅうせいひん
16 (水)	ごはん かきたまじる さばのしょうがに	ぎゅうにゅう おひたし	たまご かまぼこ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ	たまねぎ はくさい しめじ	こめ さとう かたくりこ		597 kcal 23.1g	 しゅじつ
17 (木)	コッパパン ポトフ パンネのミートソース かきチーズ	ぎゅうにゅう	あいびきにく ミニウィンナー ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう かきチーズ	ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ だいこん にんにく	コッパパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	659 kcal 27.3g	 さかな
18 (金)	くろまいごはん やさいわん ゆかりあえ	ぎゅうにゅう おさかなコロケ ぼんかん	とりにく おさかなコロケ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかじそ	はくさい ごぼう キャベツ しいたけ ぼんかん	こめ くろまい	あぶら	600 kcal 20.9g	 まめ
21 (月)	コッパパン カレービーンズ コーンしゅうまい	ぎゅうにゅう もやしのソテー	ぶたにく だいす コーンしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ もやし	コッパパン じゃがいも	あぶら	661 kcal 28.5g	 やさい
22 (火)	おやこどんぶり (むぎごはん) ごますあえ	ぎゅうにゅう バナナ	とりにく たまご こうやとうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ	たまねぎ だいこん しいたけ バナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ	いりごま	641 kcal 25.3g	 いも
23 (水)	ごはん とりごぼうじる さんまのうめに	ぎゅうにゅう れんこんのきんぴら	とりにく あぶらあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ れんこん	こめ さとう	あぶら	613 kcal 21.1g	 ござかな
24 (木)	レーズンパン ちゃんぽん きびなごごまフライ	ぎゅうにゅう かおりあえ	ぶたにく かまぼこ いか	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん はねぎ あおじそ	たまねぎ キャベツ もやし だいこん	レーズンパン ちゃんぽんめん こむぎこ パンこ	あぶら くろごま	624 kcal 29.9g	 きのこ
25 (金)	ごはん にくみそおでん わかめのすのもの	ぎゅうにゅう えがみぶんだん	あいびきにく さつまあげ あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	だいこん きゅうり こんにゃく えがみぶんだん	こめ さとう ざといも さとう	あぶら	677 kcal 24.9g	 やさい
28 (月)	こめこパン ボルシチ せちばるちゃマフィン ブロッコリーのサラダ(しらすぼし)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし	ブロッコリー	たまねぎ キャベツ だいこん ビーツ もやし コーン	こめこパン じゃがいも さとう せちばるちゃマフィン	あぶら	622 kcal 24.3g	 かいそう
29 (火)	ごはん ひよっつるのすいもの くじらのごまみそがらめ	ぎゅうにゅう しおもみやさい くじらのごまみそがらめ	とうふ かまぼこ くじら こめみそ	ぎゅうにゅう ひよっつる	にんじん はねぎ	はくさい キャベツ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら いりごま	633 kcal 28.5g	 にゅうせいひん
30 (水)	ひじきごはん みそじる うらかみそぼろ	ぎゅうにゅう あつやきたまご	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ たまごやき さつまあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん はねぎ	だいこん ごぼう もやし こんにゃく	こめ さつまいも さとう	あぶら	648 kcal 27.0g	 くだもの
31 (木)	しょくパン コーンポタージュ りんごサラダ	ぎゅうにゅう マーガリン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ クリームコーン コーン はくさい きゅうり りんご	しょくパン じゃがいも さとう	あぶら マーガリン	651 kcal 22.7g	 さかな

*学校給食では「地産地消」に取り組んでいます。できる限り佐世保産・県内産の食材を使用しています。 *栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

★今月の献立紹介★

1月24日～30日の1週間は「全国学校給食週間」です。長崎県や佐世保でとれる食材や郷土料理を取り入れています。

24日(木)・・・長崎県の郷土料理である「ちゃんぽん」や長崎県産のきびなごを使った「きびなごごまフライ」を実施します。

25日(金)・・・江上・指方地区で作られている「江上ぶんだん」を取り入れています。すっきりとした甘さと果肉の歯ごたえが特徴です。

28日(月)・・・長崎県産の米粉を使った「米粉パン」や世知原茶を使った「世知原茶マフィン」を取り入れています。

29日(火)・・・くじらの赤肉を使った「くじらのごまみそがらめ」や長崎県のひよっつるを使った「ひよっつるの吸い物」を実施します。

30日(水)・・・長崎県でとれたひじきを使った「ひじきごはん」や郷土料理である「浦上そぼろ」を実施します。

ぜん こく がっ こう きゅう しょく しゅう かん

全国学校給食週間

1月24日～30日

めいじ ねん やまがたけん しょうがっこう いえ ます べんとう も こ
明治 22 年、山形県の小学校で家が貧しくお弁当を持ってくるのできない子ども
たちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り
組は全国へと広がりましたが、昭和 16 年に太平洋戦争が起り、徐々に食料不足とな
り実施することができなくなっていました。
戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカ
の民間団体(ララ)から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和 21 年 12 月 24 日、東京、神奈川、
千葉の三都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日
を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1 か月後の 1 月 24 日～30 日が「全国学校給食週間」となりました。



★今月の地元の食材★

【佐世保産】
精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・きゅうり・
大根・ほうれん草・パセリ
江上ぶんだん・世知原茶マフィン

【長崎県産】
お魚コロケ・わかめ・大豆・さつまいも
にんじん・じゃがいも・葉ねぎ・はくさい
しいたけ・ひよっつる・ぼんかん

