



日 (曜)	こん だて 献 立		からだをつくる (赤)		からだ ちょうし ととの みどり 体の調子を整える (緑)		ねつ ちから き 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		
9 (火)	くろまいごはん そうに フリカツ	ぎゅうにゅう なます	とりにく かまぼこ ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい しいたけ だいこん	こめ ぐろまい もち さとう	あぶら いりごま	683 kcal 22.9g	 くだもの
10 (水)	ごはん マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル りんご	ぎゅうにゅう	あいびきにく やき豆腐 あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり もやし りんご	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	666 kcal 27.4g	 かいそう
11 (木)	コッペパン ごもくうどん りんかけだいず みかん	ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい ごぼう みかん	コッペパン うどん さとう かたくりこ		660 kcal 27.5g	 こさかな
12 (金)	チキンカレー (むぎごはん) ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース キャベツ パプリカきいろ りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら いりごま	661 kcal 20.2g	 くだもの
15 (月)	レーズンパン じゃがいものウィンナーに ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう	ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ きゅうり コーン	レーズンパン じゃがいも さとう	あぶら	577 kcal 20.4g	 たまご
16 (火)	ごはん けんちんじる かおりあえ	ぎゅうにゅう さばのみそに	とうふ あぶらあげ さばのみそに	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	こめ さといも		607 kcal 23.6g	 にゅうせいひん
17 (水)	おやこどんぶり (むぎごはん) ごますあえ パナナ	ぎゅうにゅう	たまご とりにく かまぼこ こうや豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし パナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ	いりごま	671 kcal 25.8g	 かいそう
18 (木)	コッペパン はくさいのクリームに ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい しめじ コーン	コッペパン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	608 kcal 26.3g	 まめ
19 (金)	ごはん さつまじる シイラフライ	ぎゅうにゅう ゆでキャベツ 1しょくソース	とりにく あぶらあげ シイラ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん しょうが キャベツ	こめ さつまいも ばんこ こむぎこ	あぶら	691 kcal 27.3g	 くだもの
22 (月)	はちみつパン せんぎりやさいのスープ ペンネのミートソース かくチーズ	ぎゅうにゅう	とりにく あいびきにく だいず いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリー	はちみつパン ペンネ(マカロニ) さとう	あぶら	588 kcal 26.7g	 かいそう
23 (火)	むぎごはん すましじる こまつなのおかかいため なっとう	ぎゅうにゅう あつやきたまご なっとう かつおぶし	とうふ かまぼこ あつやきたまご なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ こまつな キャベツ	たまねぎ しめじ キャベツ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	あぶら	615 kcal 25.2g	 いも
24 (水)	ごはん ちくぜんに ひょつするすのもの えがみぶんだん	ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう ひょつする	にんじん いんげん	れんこん ごぼう しいたけ きゅうり えがみぶんだん こんにゃく	こめ さといも さとう はるさめ	あぶら	638 kcal 19.8g	 たまご
25 (木)	コッペパン ちゃんぽん いりこのつくだに ミニみかんゼリー	ぎゅうにゅう	ぶたにく さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし キャベツ みかん	コッペパン ちゃんぽんめん さとう ゼリー	あぶら いりごま	596 kcal 30.6g	 きのこ
26 (金)	ごはん とりごぼうじる くじらのごまみそがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ くじらにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう こんにゃく はくさい しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら いりごま	656 kcal 28.8g	 まめ
29 (月)	こめこパン まめのポタージュ りんごサラダ せちばるちゃマフィン	ぎゅうにゅう オムレツ	とりにく オムレツ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	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	682 kcal 30.0g	 かいそう
30 (火)	ごはん とうふだんごじる さんまのしおやき うらかみそぼろ	ぎゅうにゅう	とりにく とうふ ぶたにく さんま さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ しいたけ はくさい ごぼう もやし こんにゃく	こめ しらたまこ さとう	あぶら	702 kcal 30.3g	 くだもの
31 (水)	ごはん やさしいわん おひたし	ぎゅうにゅう きびなごフライ ぼんかん	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん はねぎ ほうれんそう	はくさい ごぼう しめじ もやし ぼんかん	こめ さとう	あぶら	597 kcal 22.6g	 にゅうせいひん

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

がっ 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て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。



はる なな くさ
春の七草は、いただきましたか？
今年も健康でありますように・・・



- 佐世保市産
- 精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・きゅうり・だいこん・ほうれん草
 - パセリ・しいら・えがみぶんだん・世知原茶マフィン
- 長崎県産
- ぶりカツ・わかめ・エリンギ・しめじ・さつまいも・ぼんかん
 - にんじん・葉ねぎ・はくさい・しいたけ・ひょつする・納豆