



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 (水)	ビーフカレー (むぎごはん) じゃこサラダ(しらすぼし)	ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんにく りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	666 kcal 20.2g	 かいそう
9 (木)	コッペパン ミネストローネ ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう オムレツ みかん	とりにく だいず オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリ コーン にんにく みかん	コッペパン	あぶら	610 kcal 26.8g	 いも
10 (金)	ごはん すいとん こうはくなます	ぎゅうにゅう ぶりてりやき	とりにく ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい だいこん	こめ こむぎこ しらたまこ さとう	ごま	658 kcal 21.8g	 ござかな
14 (火)	ごはん さつまじる おひたし	ぎゅうにゅう さけしおやき	とりにく あつあげ さけ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん はくさい もやし しょうが	こめ さつまいも さとう		604 kcal 24.7g	 やさい
15 (水)	とうふのそぼろどん (むぎごはん) ごますあえ	ぎゅうにゅう ぼんかん	とうふ たまご ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ぼんかん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	661 kcal 29.3g	 きのこ
16 (木)	レーズンパン ポトフ パンネのミートソース	ぎゅうにゅう	あいびきにく ウインナー ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんにく	レーズンパン じゃがいも パンネ さとう	あぶら	638 kcal 24.5g	 くだもの
17 (金)	ごはん ひよっつのすいもの きびなごまフライ れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう きびなご ひよっつる	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ はくさい れんこん	こめ さとう パンこ	あぶら ごま	597 kcal 21.4g	 にゅうせいひん
20 (月)	くろざとうパン こめこととうにゅうのポタージュ にんじんしりしり	ぎゅうにゅう	とりにく とうにゅう たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ	くろざとうパン しろいんげん じゃがいも こめこ	あぶら	605 kcal 27.0g	 やさい
21 (火)	むぎごはん とりごぼうじる ふゆやさいのレモンあえ	ぎゅうにゅう いわししょうがに	とりにく あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	ごぼう だいこん しょうが しいたけ レモン	こめ むぎ さとう		596 kcal 23.2g	 しゅじつるい
22 (水)	ごはん ちくぜんに こんぶあえ	ぎゅうにゅう りんご	とりにく おとうふがんも	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	れんこん はくさい きゅうり りんご こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら	648 kcal 20.7g	 さかな
23 (木)	しょくパン やさいスープ チーズポテト	ぎゅうにゅう ぼんかん	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん キャベツ コーン ぼんかん	しょくパン じゃがいも	あぶら	646 kcal 22.7g	 まめ
24 (金)	くろまいごはん すましじる うらかみそぼろ	ぎゅうにゅう さばからあげ	ぶたにく さば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ ごぼう もやし こんにゃく えのきたけ	こめ くろまい さとう	あぶら	608 kcal 24.8g	 にゅうせいひん
27 (月)	コッペパン かいせんちゃんぽん だいずといりこのあげに	ぎゅうにゅう えがみぶんだん	ぶたにく いか えび かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ もやし えがみぶんだん	コッペパン ちゃんぽん さとう でんぶん	あぶら	636 kcal 33.2g	 しゅじつるい
28 (火)	ごはん くりつぽ くきわかめのすのもの	ぎゅうにゅう さんまみぞれに	とりにく さんま こめみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	れんこん ごぼう きゅうり だいこん こんにゃく しいたけ	こめ くり さといも さとう でんぶん	あぶら	672 kcal 23.2g	 くだもの
29 (水)	ごはん やさいわん くじらのごまみそがらめ	ぎゅうにゅう ゆかりあえ	とりにく くじらにく とうふ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかしそ	はくさい だいこん しょうが しめじ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	624 kcal 30.4g	 かいそう
30 (木)	こめこパン ボルシチ せちばるちゃマフィン	ぎゅうにゅう こまつなサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ キャベツ かぶ ビーツ コーン きゅうり	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	638 kcal 23.2g	 ござかな
31 (金)	ひじきごはん ごじる あつやきたまご	ぎゅうにゅう あますあえ	とりひきにく とうふ だいず とうにゅう あぶらあげ たまご むぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	だいこん キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	624 kcal 25.6g	 やさい

*栄養価は中学年(3・4年生)の値です。*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。

★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。長崎県や佐世保市でとれる食材や郷土料理を取り入れています。

24日(金)・・・長崎県産のさばを使った「さば唐揚げ」や長崎市浦上地区の郷土料理である「浦上そぼろ」を実施します。

27日(月)・・・長崎県の郷土料理「海鮮ちゃんぽん」や江上・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。

28日(火)・・・お隣の町・川棚町の郷土料理「くりつぽ」や長崎県産の茎わかめを使用した「茎わかめの酢のもの」を実施します。

29日(水)・・・くじら肉を使った「くじらのごまみそがらめ」を実施します。

30日(木)・・・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。



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、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和 16 年に太平洋戦争が起これ、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、神奈川県、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・ブロッコリー・れんこん・江上ぶんだん・世知原茶

【長崎県産】
さば・わかめ・大豆・さつまいも・米粉・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

