1月 献立表

平成２９年度
佐世保市立黒島小中学校

日曜		血や肉になるもの（赤）		体の調子を整えるもの（緑）		熱や力になるもの（黄）		エネルギー（kcal）	
		たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンを多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	たんぱく質(g) 小	たんぱく質(g) 中
9（火）	冬野菜カレー（麦ごはん）　牛乳 コールスローサラダ　りんご				にんにく　大根 れんこん　とうもろこし　りんご	麦 里いも　ｶﾙｰﾙｳ　砂糖	油	673 19.2	848 23.1
10（水）	ごはん　牛乳　雑煮 さんまの梅煮　紅白なます	かまぼこ （さんま）		ねぎ	白菜　ごぼう 生しいたけ　大根	もち　砂糖	ごま	674 22.6	950 32.3
11（木）	コッペパン　牛乳　ポトフ ペンネのミートソース　フィッシュビーンズ	ﾐﾆｳｲﾝﾅｰ　合びき肉 大豆	煮干し	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	かぶ にんにく	ペンネ じゃがいも　砂糖	油 ごま	629 27.6	781 33.3
12（金）	ごはん　牛乳　かきたま汁 ししゃもフライ　れんこんのきんぴら	豆腐	わかめ ししゃもﾌﾗｲ	ねぎ	えのきたけ れんこん	砂糖　でん粉	油	658 24.2	849 30.6
15（月）	ゆかりごはん　牛乳　厚あげと野菜のうま煮 春雨の酢の物	厚あげ		赤じそ いんげん	こんにゃく　れんこん 生しいたけ　白菜	春雨 里いも　砂糖	油 ごま油	631 22.1	797 26.9
16（火）	黒砂糖パン　牛乳　みそ煮込みうどん ブロッコリーのサラダ	油あげ　かまぼこ 麦みそ　米みそ		ねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	ごぼう	生めん　砂糖	油	608 24.6	810 31.8
17（水）	ごはん　牛乳　わかめスープ ミートボールの甘酢あん	ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ	わかめ	ﾋﾟｰﾏﾝ	もやし　えのきたけ たけのこ　ﾔﾝｸﾞｺｰﾝ	砂糖　でん粉	油	617 20.5	780 25.2
18（木）	パインパン　牛乳　豆乳のポタージュ オムレツ　野菜のソテー	白いんげん豆 豆乳　（ｵﾑﾚﾂ）		小松菜	とうもろこし	でん粉 じゃがいも	油	597 26.3	798 33.4
19（金）	ごはん　牛乳　すまし汁 お魚ぎょうざ　おひたし　みかん	豆腐　お魚ぎょうざ		ねぎ ほうれん草	白菜 大根　みかん	砂糖	油	590 18.6	748 23.1
22（月）	ごはん　牛乳　大根のそぼろ煮 さばのゆずみそ煮　昆布あえ	厚あげ （さば）	昆布	いんげん	大根　こんにゃく もやし	砂糖	油	690 29.1	862 35.1
23（火）	食パン　牛乳　コンソメスープ チーズポテト　りんご		チーズ	パセリ 小松菜	かぶ りんご	じゃがいも	油	595 23.9	727 29.2
24（水）	ひじきごはん　牛乳　つみれ汁 厚焼き卵　かぶの酢の物	油あげ　豆腐　厚焼き卵 あじﾎﾞｰﾙ　（　）	ひじき	ねぎ	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　白菜 ごぼう　生しいたけ　かぶ	砂糖	油	607 29.0	733 34.6
25（木）	コッペパン　牛乳　大豆とｳｲﾝﾅｰのﾄﾏﾄ煮 ほうれん草のソテー　世知原茶マフィン	ｽﾗｲｽｳｲﾝﾅｰ　大豆		トマト ほうれん草	とうもろこし	砂糖 じゃがいも　ﾏﾌｨﾝ	油	687 24.9	835 30.0
26（金）	麦ごはん　牛乳　冬野菜のみそ汁 いわしのしょうが煮　浦上そぼろ	厚あげ 麦みそ　（いわし）		ねぎ いんげん	大根　白菜　れんこん ごぼう　もやし	麦 さつまいも　砂糖	油 ごま	681 24.2	858 29.2
29（月）	ごはん　牛乳　ひょっつるの吸い物 鯨のごまみそがらめ　塩もみ野菜	豆腐　魚そうめん 鯨　米みそ	ひょっつる	ねぎ	大根　えのきたけ しょうが　白菜	砂糖　でん粉	油 ごま	631 28.4	798 35.2
30（火）	はちみつパン　牛乳　ちゃんぽん ココア豆　江上ぶんたん	かまぼこ てんぷら　大豆			もやし ぶんたん	めん 砂糖　でん粉	油	597 27.2	790 34.5
31（水）	ごはん　牛乳　中華煮 えびしゅうまい　茎わかめの酢の物	厚あげ えびしゅうまい	茎わかめ	いんげん	こんにゃく	砂糖	油 ごま油	687 23.9	883 30.0

☆給食で使用している食材☆　※時期や天候、価格などにより、変更が生じることがあります。

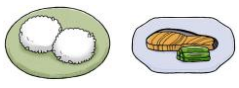
●佐世保産…米、牛乳、大根、パセリ、かぶ、れんこん、ブロッコリー、江上ぶんたん

●長崎県産…にんじん、キャベツ、きゅうり、白菜、ねぎ、えのきたけ、生しいたけ、みかん

☆今月の行事食、食育の日☆

●１０日は、お正月料理として、「**雑煮**」、「**紅白なます**」を取り入れています。また、１１日は「鏡開き」です。お供えしたもちを、雑煮や汁粉にして食べることで、家族の幸せを願う行事です。

●１９日の**食育の日**には、長崎県産の白菜、にんじん、ねぎを使った「**すまし汁**」、長崎県産のあじで作った「**お魚ぎょうざ**」、佐世保産の大根、ほうれん草を使った「**おひたし**」、さらに長崎県産の「**みかん**」を取り入れています。



☆学校給食の始まり☆

●学校給食は、明治２２年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧しい家庭に提供されたのが始まりです。最初の献立は、「**おにぎり**」「**焼き魚**」「**漬け物**」といった内容でした。

1月24～30日は、全国学校給食週間！



給食の意義や役割について理解と関心を深めるため、**長崎県の郷土料理**や**佐世保でとれる食材**を多く取り入れた献立を実施します。

- 24日　ひじきごはん、かぶの酢の物
- 25日　世知原茶マフィン
- 26日　浦上そぼろ
- 29日　ひょっつるの吸い物、鯨料理
- 30日　ちゃんぽん、江上ぶんたん