



日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		1食分 - kcal	
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	前期	後期
8 金	ごはん	牛乳 七草汁 ぶりの竜田揚げ 紅白なます	豆腐 ぶり	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい かぶ しょうが だいこん	米 片栗粉 砂糖	油	644	812
12 火	ごはん	牛乳 豚汁 みかん 厚焼き卵 荳わかめの炒め煮	豚肉 厚揚げ 厚焼き卵 荳みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん れんこん こんにゃく しょうが みかん	米 砂糖 さつまいも	油	670	836
13 水	ごはん	牛乳 五目煮 いわしおかか煮 甘酢和え	いわしのおかか煮 豆腐がんも 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	はくさい こんにゃく ごぼう れんこん きゅうり しんじけ	米 砂糖 里芋	油	732	927
14 木	コッペパン	牛乳 ビーンズスープ パンネのミートソース パナナ	鶏肉 豚肉 鶏肉	牛乳	トマト ほうれん草 にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ パナナ にんにく しめじ	パン レンズ豆 砂糖 ひよこ豆 ペンネマカロニ	油	641	841
15 金	酢飯	牛乳 鶏ごぼ汁 手巻き海苔 手巻き寿司(ツナ納豆・塩もみきゅうり)	納豆 ツナ 鶏肉 油揚げ 海苔	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しょうが	米 砂糖 油	655	831	
18 月	ごはん	牛乳 肉みそおでん(うずらの卵) ひじきとれんこんのサラダ	鶏肉 豚肉 菜みそ うずらの卵 てんぷら	牛乳	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく れんこん きゅうり	米 砂糖 里芋	油	685	873
19 火	はちみつパン	牛乳 白菜のクリーム煮 ほうれん草のレモン和え ぼんかん	ミートボール 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい だいこん コーン ぼんかん レモン たまねぎ グリンピース	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも いんげん豆	油 マーガリン	632	843
20 水	ごはん	牛乳 すまし汁 ししゃも磯の香フライ 卵の花炒り	豆腐 おから 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう	米 砂糖 油	639	832	
21 木	コッペパン	牛乳 五目うどん おかか炒め りんご	鶏肉 油揚げ ちくわ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ しめじ りんご 枝豆	パン うどん 油	624	781	
22 金	おたのしみ給食 材料を見て、どんな料理か考えてみよう!		豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン グリンピース にんにく	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも デザート	油	656	832
25 月	ごはん	牛乳 根菜汁 マダイのレモンソース漬け ゆかりあえ	豆腐 マダイ 麦みそ	牛乳	ほうれん草 しそ	キャベツ だいこん れんこん レモン	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	油	699	838
26 火	米粉パン	牛乳 ちゃんぽん ココア豆 りんご	豚肉 てんぷら かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ りんご	パン 砂糖 片栗粉 ちゃんぽん麺 ココア	油	632	799
27 水	4割麦ごはん	牛乳 すいとん 鯨のごまみそがらめ 塩もみ野菜	鯨 鶏肉 油揚げ 菜みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん はくさい ごぼう しめじ しょうが	米 小麦粉 片栗粉 小麦粉 白玉粉	油	711	904
28 木	コッペパン	牛乳 ポルシチ 世知原茶マフィン しらす干し入りソテー(しらす干し)	豚肉 しらす干し	牛乳	小松菜 トマト	キャベツ たまねぎ ピーツ もやし コーン	パン じゃがいも 世知原茶マフィン	油	667	798
29 金	黒米ごはん	牛乳 大根のそぼろ煮 江上ぶんだん ひよこつるの酢の物(錦糸卵)	豚肉 厚揚げ 錦糸卵 てんぷら	牛乳	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく きゅうり ぶんだん	米 黒米 砂糖 片栗粉 春雨	油	666	819

平均値	
663	837
25.3	31.1
摂取基準値	
650	830
26.8	34.2

### 今月の献立について

- 8日(金)は『正月料理』として「紅白なます」、「人日の節句」の行事食として「七草汁」を実施します。
- 12日(火)はパンの日ですが、米飯を実施します。
- 毎月19日の『食育の日』にちなみ、佐世保産の「白菜」を使った「白菜のクリーム煮」、佐世保産の「ほうれん草、大根」を使った「ほうれん草のレモン和え」を献立に取り入れます。
- 1月24日～30日の1週間は、『全国学校給食週間』です。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とり入れた献立を実施する予定です。

### 今月の食材

佐世保産: キャベツ・ほうれん草・マダイ  
だいこん・江上ぶんだん

長崎県産: にんじん・はくさい・ねぎ・しょうが  
えのきたけ・しめじ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。  
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

### 1月8日の給食は「七草汁」です

七草汁に入っているものは?

はこべら ほとけのざ すずしろ

### 1月7日「人日の節句」

あたらしい年の初め、一年の健康を祈る日です。春の訪れを予感させる若菜をお粥に入れて食べ、年中の無病息災を祈ります。

今月の「おたのしみ給食」は22日(金)です!  
<ヒント> 「ぶた肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、グリンピース、にんにく」が入っているものといえませんか? 人気の給食メニューです!(わかるかな~?)

