

平成 31 年 1 月 学校給食予定献立表(A) 佐世保市学校給食センター



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし等	栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	エネルギー
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質	たんぱく質
8 (火)	牛乳 ごはん 肉みそおでん ひじきの炒り煮	厚揚げ 合びき肉 うずら卵 米みそ 天ぷら 薄揚げ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく コーン	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	797	850
									31.4	32.3
9 (水)	牛乳 ごはん 雑煮 なます さんまの梅煮	さんま梅煮 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう はくさい しいたけ	こめ もち 砂糖	ごま	煮干 だし昆布	789	842
									28.6	29.4
10 (木)	牛乳 黒砂糖パン 白菜スープ ジャーマンポテト りんご	うずら卵 鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん 葉ねぎ パセリ	りんご たまねぎ はくさい コーン	黒砂糖パン じゃがいも	油		681	780
									26.5	29.5
11 (金)	牛乳 麦ごはん チキンカレー ツナサラダ	ツナ缶 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり レモン	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		758	811
									25.5	26.4
15 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 お魚ぎょうざ 野菜炒め	お魚餃子 トビロホル 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし エリンギ	こめ 春雨	油	煮干 だし昆布	698	751
									25.4	26.3
16 (水)	牛乳 ゆかりごはん かきたま汁 ホキの天ぷら おひたし	ホキ 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干 だし昆布	664	717
									24.2	25.2
17 (木)	牛乳 コッペパン ミネストローネ オムレツ ハッシュドビーフ	オムレツ 牛肉 ベーコン	牛乳	ダイストマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム しめじ セロリ	コッペパン マカロニ 砂糖			656	749
									30.8	33.6
18 (金)	牛乳 麦ごはん 里芋の含め煮 焼きししゃも ごまあえ ふりかけ	厚揚げ 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれんそう いんげん	もやし ごぼう こんにゃく れんこん	こめ 里芋 麦 砂糖	ごま	煮干	763	817
									30.2	31.1
21 (月)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ ブロッコリーの炒め物 ぼんかん	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ぼんかん	コッペパン じゃがいも いんげんまめ・ひよこまめ 砂糖	油		730	823
									30.4	33.3
22 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンバンウースー	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし きゅうり しょうが	こめ 砂糖 春雨 でん粉	ごま油		709	762
									24.8	25.7
23 (水)	牛乳 五目ごはん みそ汁 厚焼卵 甘酢あえ	厚焼卵 豆腐 麦みそ 鶏肉 薄揚げ	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり しめじ	こめ 砂糖		煮干	653	705
									27.5	28.8
24 (木)	牛乳 米粉パン 中華スープ 皿うどん	肉団子 豆腐 天ぷら 豚肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ きくらげ	米粉パン 揚げ麺 でん粉	油		678	785
									30.7	34.3
25 (金)	牛乳 ごはん ヒカド 鯨の香味揚げ いそ香和え	鯨肉 ぶり 赤みそ	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし だいこん しょうが	こめ さつまいも でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	778	832
									35.6	36.5
28 (月)	牛乳 パインパン 冬野菜のシチュー ブロッコリーサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん 赤ピーマン パセリ	たまねぎ コーン かぶ マッシュルーム	パインパン さつまいも 砂糖	油		641	801
									25	29.3
29 (火)	牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 シイラのみそ焼き 江上ぶんたん	しいら 厚揚げ 天ぷら 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく ぶんたん 枝豆	こめ 砂糖			734	787
									36.2	37
30 (水)	牛乳 ごはん つみれ汁 浦上そぼろ りんごのタルト	あじつみれ 厚揚げ 麦みそ 豚肉 天ぷら	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ りんごのタルト 砂糖	油	煮干	782	836
									27.3	28.1
31 (木)	牛乳 たまごパン 千切り野菜のスープ スパゲティミートソース チーズ	合びき肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ しめじ	たまごパン いんげんまめ・ひよこまめ スパゲティ 砂糖			707	807
									30.3	33.7

学校給食週間です

1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。

戦後、学校給食が海外からの支援で再開されたことを記念するもので、期間中は、学校給食の意義や役割について理解を深めてもらおうと、さまざまな行事が各学校で行われます。

学校給食は、子どもたちの健康を守るための適切な栄養摂取だけにとどまらず、学校における食育のための生きた教材となります。また、子どもたちの心を豊かにし、人格の完成を目指す教育活動に欠くことのできないものとして日本の学校教育に広く定着しています。



佐世保産の食材(予定)

米 牛乳 煮干 ブロッコリー 大根 かぶ さつまいも
しいら アジ キャベツ パセリ 江上ぶんたん

長崎県産の食材(予定)

はくさい ねぎ 生姜 にんじん ぼんかん しめじ えのきたけ

- 24日(木)「皿うどん」長崎県を代表する郷土料理です。
- 25日(金)「ヒカド」しっぽく料理(南蛮料理)の一つです。ポルトガル語で、小さく刻むという意味です。
「鯨の香味揚げ」昔から鯨と長崎の歴史は深く、壱岐や対馬、五島、平戸は鯨漁が盛んに行われていました。
- 28日(月)「冬野菜のシチュー」さつまいもやかぶ、にんじん、ブロッコリーなどの冬の野菜を使っています。
- 29日(火)「大根のそぼろ煮」佐世保市でとれた大根を使ってそぼろ煮にしました。
「シイラのみそ焼き」佐世保市で水揚げされたシイラのみそ焼きにしました。
「江上ぶんたん」佐世保市の有福町・指方町・江上町の江上地区でつくられています。
- 30日(水)「つみれ汁」長崎県でとれたあじのつみれを使っています。
「浦上とぼろ」長崎市の浦上地域で作られた郷土料理です。

- 15日(火)「お魚餃子」佐世保港で水揚げされたあじを使って作られた餃子です。給食週間以外にも、地元でとれる食材を使用しています。

基準値		
エネルギー	750kcal	820kcal
たんぱく質	28.0g	32.0g