

# 令和8年1月 学校給食予定献立表（B献立） 佐世保市学校給食センター

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価（中） エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる（赤）		体の調子を整える（緑）		エネルギーのもとになる（黄）			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
9 (金)	牛乳 パーカーハウスパン ラビオリのスープ 白身魚フライ ゆでキャベツ ー食ソース	ベーコン ほき	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ	パーカーハウスパン ラビオリ	油		784 31.7
13 (火)	牛乳 ごはん 家常豆腐 バンサンスー	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ きゅうり	米 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油		785 28.4
14 (水)	牛乳 胚芽パン 大豆とミートボールのトマト煮 ツナと野菜のソテー りんごジャム	ミートボール 大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが	胚芽パン 砂糖 じゃがいも りんごジャム			756 37
15 (木)	牛乳 ごはん 雑煮 鮭の塩麹焼き 茎わかめのきんぴら	鶏肉 かまぼこ さけ さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	ほうれん草 にんじん	白菜 しいたけ こんにゃく	米 もち 砂糖	油	煮干し だし昆布	763 40.3
16 (金)	牛乳 コッペパン 白菜とかぶの豆乳クリーム煮 オムレツ フロッコリーのソテー	ベーコン 豆乳 米みそ 卵 ウィンナー	牛乳	にんじん フロッコリー 赤ピーマン ピーマン	白菜 かぶ たまねぎ しめじ 黄ピーマン	コッペパン 米粉	油		790 34.7
19 (月)	牛乳 ビーフカレー（麦ごはん） フレンチサラダ オレンジ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり オレンジ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油		803 21.8
20 (火)	牛乳 親子丼（ごはん） 浦上そばろ マファール	鶏肉 卵 かまぼこ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ もやし しいたけ ごぼう こんにゃく	米 砂糖 でん粉 マファール	ごま 油	煮干し	843 32.9
21 (水)	牛乳 黒砂糖パン ポテトとオニオンのスープ パンネのミートソース	ベーコン 大豆 合いびき肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム	黒砂糖パン 砂糖 パンネ じゃがいも			819 35
22 (木)	牛乳 ごはん さつま汁 しいらのごまみそがらめ ほうれん草のおひたし	鶏肉 厚揚げ 麦みそ しいら 米みそ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	こんにゃく もやし だいこん	米 さつまいも 砂糖	ごま 油	煮干し	799 32.8
23 (金)	牛乳 コッペパン マロニースープ 鶏肉のハニーマスタード焼き アスパラガスのソテー	ミートボール 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん アスパラガス	たまねぎ 黄ピーマン	コッペパン マロニー はちみつ	油		753 34.4
26 (月)	牛乳 麦ごはん めっぺ汁 上刈馬とんちゃん カステラ	鶏肉 豆腐 豚肉 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	ごぼう だいこん こんにゃく たまねぎ	米 麦 砂糖 さといも でん粉 カステラ		煮干し だし昆布	836 33.7
27 (火)	牛乳 ごはん 野菜のみそ汁 鯨の香味揚げ ひじきあえ	豆腐 油揚げ 麦みそ 鯨 赤味噌	牛乳 わかめ しそひじき	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	油	煮干し	781 34.8
28 (水)	牛乳 はちみつパン ビーフシチュー 野菜とベーコンのソテー 青りんご	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム キャベツ 青りんご	はちみつパン じゃがいも 砂糖	油		790 31.1
29 (木)	牛乳 ゆかりごはん（少なめごはん） ちゃんぽん きびなごフライ 甘酢きゅうり	豚肉 かまぼこ	牛乳 きびなご	にんじん ねぎ 赤しそ	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり	米 ちゃんぽん麺 砂糖	油 ごま		742 30.3
30 (金)	牛乳 米粉パン カレービーンズ カラフルサラダ 江上ぶんたん	豚肉 ひよこ豆 いんげん豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ えだまめ グリーンピース きゅうり ぶんたん 黄ピーマン	米粉パン 砂糖 じゃがいも	油		809 32.2

※ 献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

※ 給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

○佐世保市産の使用食材（予定）

○長崎県産の使用食材（予定）

Happy New Year!

米 牛乳 煮干し しいら かぶ 江上ぶんたん

しょうが しいたけ しめじ にんじん わかめ 大根  
キャベツ 白菜 ひじき



10代のうちに！

## カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



Q. どうして給食には  
毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



1/24~1/30 全国学校給食週間

- ・1/26(月) 『まるごと長崎メニュー』・・・長崎県にゆかりのある料理郷土料理である、めっぺ汁(諫早市)、上対馬とんちゃん(対馬市)、長崎で食べられている南蛮菓子「カステラ」を実施します。
- ・1/27(火) 長崎県の鯨食文化を継承する取組として「鯨の香味揚げ」を実施します。
- ・1/29(木) 長崎県の郷土料理である「ちゃんぽん」を実施します。
- ・1/30(金) 佐世保市の特産品である「江上ぶんたん」を使用します。

