

令和6年 1 月 学校給食予定献立表

佐世保市立世知原中学校

日付	献立名	主 な 働 き と 食 品 名						栄養価
		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)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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	
10 (水)	牛乳 黒砂糖パン 卵スープ 星のコロッケ 小松菜のソテー ヨーグルト	とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ コーン エリンギ	くろざとうパン かたくりこ コロッケ	あぶら	770 31.6
11 (木)	牛乳 黒米ごはん 豆腐団子汁 鰯の生姜煮 紅白なます みかん	とりにく とうふ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい だいこん しょうが みかん	こめ くろまい しらたまこ さとう		818 28.7
12 (金)	牛乳 ごはん(少な目) カレーうどん ししゃもフライ おひたし	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう もやし	こめ うどん さとう	あぶら	873 28.8
15 (月)	牛乳 パーカーハウスパン ビーンズスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	とりにく ひよこめめ だいず ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう	あぶら	831 40.6
16 (火)	牛乳 ごはん 中華スープ 八宝菜(うずらの卵)	とうふ ぶたにく かまぼこ さつまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きぬさや	たまねぎ はくさい きくらげ しょうが	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	750 29.2
17 (水)	牛乳 コッペパン スーpsパグティ キャベツのソテー パナナ	とりにく しろいんげんめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ パナナ	コッペパン スパゲティ	あぶら	771 31.9
18 (木)	牛乳 ごはん 炒り豆腐 厚焼き卵 磯かあえ	あいびきにく とうふ さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	こめ さとう かたくりこ	あぶら	818 37.6
19 (金)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) ほうれん草のサラダ ぼんかん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ぼんかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	777 23.7
22 (月)	牛乳 コッペパン 米粉と豆乳のポタージュ 白菜サラダ(ツナ)	とりにく しろいんげんめ ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	729 32.6
23 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 かつおフライ 浦上そばろ	とうふ むぎみそ カツオ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	はくさい たまねぎ こんにゃく ごぼう もやし	こめ さとう	あぶら	754 30.3
24 (水)	牛乳 米粉パン ポトフ オムレツ フレンチサラダ 世知原茶マフィン	ウインナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり	こめこパン じゃがいも さとう マフィン	あぶら	839 34.0
25 (木)	牛乳 麦ごはん 野菜わん 鯖の煮付け 塩もみ野菜 ぼんかん	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しめじ しょうが だいこん ぼんかん	こめ むぎ さとう		732 32.8
26 (金)	牛乳 ごはん くりつぽ 鰯の塩焼き ごまあえ	とりにく あつあげ こめみそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	れんこん ごぼう こんにゃく しいたけ えだまめ もやし	こめ さといも さとう	くり あぶら ごま	806 34.0
29 (月)	牛乳 みかんパン 海鮮ちゃんぽん 大豆といりこの佃煮	ぶたにく いか えび だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	みかんパン ちゅうかめん さとう	あぶら	713 39.6
30 (火)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 鯨のごまみそがらめ ゆかりあえ 江上文旦	とりにく あぶらあげ くじら こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	ごぼう たまねぎ こんにゃく しょうが だいこん ぶんたん	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	779 36.7
31 (水)	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー 花野菜サラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ カリフラワー コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	721 31.5
*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。							学校給食	830
*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。							摂取基準	34.2

★ 給食週間中の献立の紹介

- 24日 長崎県産のお米を使った「米粉パン」、佐世保市世知原町産のお茶を使った「世知原茶マフィン」
- 25日 佐世保市小佐々町産の煮干しのだしを使った「野菜わん」、
長崎県産の「鯖」の煮付け、長崎県産の「ぼんかん」
- 26日 川棚町の郷土料理「くりつぽ」、長崎県産のほうれん草を使った「ごまあえ」
- 29日 長崎県のみかんを使った「みかんパン」、
長崎県の郷土料理「ちゃんぼん」(エビやイカを入れて海鮮ちゃんぼんにしています)
- 30日 佐世保市小佐々町の煮干しを使った「鶏ごぼう汁」、江上地区でとれた「江上文旦」

○長崎県内でとれたものをたくさん取り入れた献立を予定しています。お楽しみに！

食材・献立について(予定)

※天候 や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・蓮根・しょうが・パセリ・
ブロッコリー・江上文旦
- ★長崎県産：大豆・さば・わかめ・麦・にんじん・キャベツ・
きゅうり・はくさい・ねぎ・大根・ほうれん草・
いりこ・エリンギ・えのきたけ・しいたけ・
みかん・ぼんかん
- ★19日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。
- ★1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。
～給食の意義や役割について理解・関心を深めながら、食の
大切さや感謝の気持ちを改めて見つめる週間です～