

# 1月 学校給食献立表



日	ようび	こんだてめい	食品名と働き						小学校 エネルギー kcal	中学校 エネルギー kcal	
			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)				
			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			たんぱく質
8	水	ごはん くそくに ぶりのてりやき こうはくなます	かまぼこ とりにく ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう	だいこん しいたけ	はくさい おろししょうが	ごめ しらたま さとう でんぷん	あぶら	663 26.9	817 32.3
9	木	レーズンパン マカロニのクリームに こまつなサラダ(ツナ)	ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ	こまつな にんじん	たまねぎ かぶ レモン	キャベツ マッシュルーム	レーズンパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	611 25.3	799 32.2
10	金	ごはん わかめスープ やきにく パナナ	どうぶ ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	あかピーマン	えのきたけ たまねぎ おろしにんにく おろしりんご	キャベツ もやし パナナ にんにくのめ おろししょうが	ごめ さとう	あぶら ごま	639 22.9	793 27.8
14	火	コッペパン カレースパゲティ コールスローサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	りんご キャベツ とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム おろしにんにく	コッペパン スパゲティ さとう	カレールウ あぶら	648 24.2	811 30
15	水	ごはん けんちん汁 とりつくね きんぴらごぼう	つくね あぶらあげ どうぶ とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう れんこん しいたけ	たまねぎ こんにゃく	ごめ さとういも さとう	ごま ごまあぶら	654 24.4	822 29.6
16	木	パーカーハウスパン ラビオリソース ホキフライ ゆでキャベツ タルトソース	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ	たまねぎ	パーカーハウスパン じゃがいも ラビオリ	タルタルソース あぶら	665 27.0	768 35.6
17	金	ごはん さつまじる あじのなんばんづけ みかん	あじ あつあげ みぞ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン あかピーマン	みかん ごぼう たまねぎ	こんにゃく だいこん	ごめ さつまいも さとう	あぶら	711 28.3	873 32.4
20	月	どうぶのそぼろどん(ごはん) きりほしだいこんのすのもの パナナ	どうぶ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	パナナ きゅうり しいたけ	たまねぎ きりほしだいこん	ごめ さとう でんぷん	ごま	669 26.0	813 31.6
21	火	コッペパン きつねうどん だいぼといりこのあげに	とりにく だいず かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ねぎ	たまねぎ	コッペパン うどん さとう でんぷん	あぶら ごま	623 28.8	761 35.1	
22	水	キムチチャーハン(ごはん) ちゅうかスープ ごますあえ 中学校のみ:アーモンドカル	どうぶ ぶたにく ちゅうかうつくね	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ もやし とうもろこし	たまねぎ はくさいキムチ しいたけ	ごめ はるさめ さとう (アーモンドカル)	ごま ごまあぶら	592 21.8	750 28.6
23	木	パンパン ひよこまめのスープ チキンナゲット ポテトサラダ(マヨネーズ)	ナゲット ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり	キャベツ とうもろこし	パンパン じゃがいも	マヨネーズ あぶら	681 23.4	843 27.8
24	金	おぎごはん すいとん さけのしおやき ほうれん草のおひたし	さけ とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	だいこん はくさい	たまねぎ しいたけ	ごめ むぎ さとう こむぎこ しらたまこ		605 27.7	760 33.8
27	月	くろだいぼごはん かきたまじる くじらのごまみぞがらめ ゆかりあえ	くじら みぞ たまご かまぼこ くろだいぼ	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり ねぎ	はくさい えのきたけ	たまねぎ おろししょうが	ごめ くろまい もちごめ でんぷん さとう	あぶら ごま	671 32.1	822 38.9
28	火	コッペパン さらうどん ひじきサラダ	ちくわ てんぷら ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし	たまねぎ もやし きくらげ	コッペパン あげチャーメン でんぷん さとう	ごまあぶら	633 23.5	788 28.8
29	水	チキンカレー(おぎごはん) ごまじゃこサラダ ミルクプリン	とりにく	ぎゅうにゅう しらすまし	にんじん	たまねぎ おろしりんご	キャベツ おろしにんにく	ごめ じゃがいも ミルクプリン むぎ	カレールウ あぶら	681 21.2	804 24.6
30	木	ごはん ヒカド たまごやき うらかみそぼろ	たまごやき タラ ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく もやし しいたけ	ごぼう だいこん	ごめ さつまいも さとう でんぷん	ごま あぶら	662 25.5	794 29.7
31	金	ごはん シーザーどうぶ パンサンスー オレンジ	どうぶ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	オレンジ きゅうり	たまねぎ おろししょうが	ごめ はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	627 24.2	771 29.3

地元でとれた食材や献立は、太字にしています。

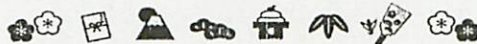
※都合により献立を変更する場合があります

平均栄養価

649  
25.5

799  
31.0

## 【今月の献立について】



8日(水)・・・お正月のメニューです。「真雑煮」はお正月に食べる島原の郷土料理です。

17日(金)・・・食育の日の献立です。旬の野菜が入った「さつま汁」、長崎で水揚げされた「あじ」を使った「あじの南蛮漬け」、旬の果物「みかん」にしています。

\*24～30日は全国学校給食週間です。期間中は、地場産物や郷土料理を献立に多く取り入れています。

24日(金)・・・昔の給食を知るといことで「麦ごはん、すいとん、鮭の塩焼き、ほうれん草のおひたし」にしました。

27日(月)・・・江迎でとれた黒大豆、黒米、もち米を使った「黒大豆ごはん」、昔から長崎の食文化と深く関わってきたくじらを使った「くじらのごま味噌がらめ」、鹿町の亀井養鶏場の卵を使った「かきたま汁」です。

28日(火)・・・長崎県の郷土料理「皿うどん」と長崎県産のひじきを使った「ひじきサラダ」です。

29日(水)・・・昔から人気の給食「カレーライス」と「脱脂粉乳」を使用した「ミルクプリン」です。

30日(木)・・・長崎県の郷土料理「ヒカド」と「浦上そぼろ」にしています。

