

平成31年

1月

学校給食献立表

佐世保市宇久学校給食センター

日	曜	献立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	I類ギー たんぱく質(g)
8	火	黒米ごはん 牛乳 野菜わん ぶりカツ 紅白なます	とりにく とうふ かまぼこ ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しめじ だいこん	ごはん くろまい さとう	あぶら	841 kcal 30.0
9	水	コッペパン 牛乳 スープスパゲティ ブロッコリーサラダ みかん	とりにく ウインナー	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 エリンギ キャベツ みかん	パン スパゲティ さとう	あぶら	780 kcal 31.4
10	木	ごはん 牛乳 肉みそおでん 野菜のじゃこ炒め(じゃこ)	とりにく さつまあげ あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん キャベツ こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら こまあぶら	801 kcal 29.5
11	金	麦ごはん 牛乳 親子煮 昆布和え	とりにく たまご こうやとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ えだまめ はくさい	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	790 kcal 29.0
15	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル	あいびきにく やきとうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが もやし ぎゅうり	ごはん さとう でんぶん	あぶら こまあぶら ラーゆ	839 kcal 34.6
16	水	コッペパン 牛乳 ABCスープ チリコンカーン りんご 角チーズ	ウインナー あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ りんご	パン マカロニ いんげんまめ	あぶら	795 kcal 33.5
17	木	ごはん 牛乳 春雨汁 いわしのみぞれ煮 浦上そぼろ	とりにく とうふ さつまあげ いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく もやし	ごはん はるさめ さとう	あぶら	835 kcal 32.6
18	金	麦ごはん 牛乳 ボークカレー ドレッシングサラダ ぼんかん	ぶたにく	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	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	859 kcal 23.9
21	月	自分で作るお弁当の日							
22	火	ごはん 牛乳 みそ汁 さんまかぼすレモン煮 おひたし	とうふ むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう	ねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん えのき はくさい	ごはん さとう		783 kcal 25.7
23	水	コッペパン 牛乳 ボルシチ オムレツ キャベツのソテー りんご	ぎゅうにく オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん ビート キャベツ コーン りんご	パン じゃがいも さとう	あぶら	789 kcal 32.9
24	木	ごはん 牛乳 五目豆 切り干し大根の酢の物 世知原茶マフィン	とりにく さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	ごぼう ほしだいこん きゅうり こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう マフィン	あぶら	887 kcal 28.1
25	金	ごはん 牛乳 のっぺい汁 鯨のごまみそがらが かぶのゆかり和え	とりにく あつあげ くじら こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん しょうが かぶ こんにゃく	ごはん さつまいも でんぶん さとう	あぶら いりごま	844 kcal 35.7
28	月	コッペパン 牛乳 ちゃんぼん 大豆といりこの揚げ煮 江上文旦	ぶたにく かまぼこ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ぶんたん	パン ちゃんぼん でんぶん さとう	あぶら	744 kcal 35.5
29	火	麦ごはん 牛乳 かきたま汁 さばのゆずみそ煮 れんこんきんぴら	かまぼこ たまご さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん こんにゃく	ごはん むぎ でんぶん さとう	あぶら	812 kcal 29.8
30	水	みかんパン 牛乳 はくさいのクリーム煮 ツナサラダ(ツナ)	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ だいこん きゅうり レモン	パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	845 kcal 31.1
31	木	ごはん 牛乳 筑前煮 茎わかめの酢の物 りんご	とりにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく きゅうり りんご	ごはん さといも さとう	あぶら	805 kcal 26.1

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

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。

★佐世保産：米・牛乳・れんこん・さつまいも・キャベツ・だいこん・かぶ・パセリ・ほうれんそう・ブロッコリー・ぶんたん

★長崎県産：ぶり・にんじん・はくさい・ねぎ・しょうが・エリンギ・しめじ・えのき

毎月19日は食育の日

1月24日～30日は



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。

★給食週間中の献立の紹介

- 24日 世知原産のお茶を使った「世知原茶マフィン」
- 25日 長崎県になじみ深い、鯨を使った「鯨のごまみそがらめ」
佐世保産のかぶを使った「かぶのゆかり和え」
- 28日 長崎県の郷土料理「ちゃんぼん」、江上地区でとれた「江上文旦」
- 29日 佐世保産のれんこんを使った「れんこんきんぴら」
- 30日 長崎県産みかん果汁を使った「みかんパン」
長崎県産白菜の「白菜のクリーム煮」

○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！