

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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
		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 お正月カレー(黒米ごはん) 紅白なます	えび ぶたにく だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう だいこん	こめ くろまい さといも さとう	くり あぶら ごま	607 19.1
13 (火)	牛乳 ごはん すいとん 厚焼き卵 ゆずのかおりあえ	とりにく たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう はくさい ゆず	こめ むぎこ しらたまこ さとう		591 22.8
14 (水)	牛乳 ごはん 鶏家豆腐 中華炒め ぼんかん	とりにく とうふ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しょうが もやし ぼんかん	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	610 26.7
15 (木)	牛乳 はちみつパン スープスパゲティ かぶのサラダ(ツナ)	とりにく ツナ	牛乳 こなチーズ	にんじん	たまねぎ コーン かぶ きゅうり	はちみつパン スパゲティ さとう	あぶら	636 26.7
16 (金)	牛乳 ひじきごはん つみれ汁 こいわしかりかり揚げ ごまあえ	あぶらあげ おさかなボール あつあげ むぎみそ	牛乳 ひじき わかめ こいわし	にんじん ほうれんそう	はくさい もやし	こめ さとう	あぶら ごま	630 23.8
19 (月)	牛乳 コッパン せん切り野菜のスープ 長崎県産さばのトマト煮 前川さんちのれんこんサラダ	とりにく さば	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ きゅうり コーン れんこん	コッパン さとう	あぶら	558 30.7
20 (火)	牛乳 豚丼(麦ごはん) 野菜炒め りんご	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	こんにやく たまねぎ エリンギ しめじ しょうが もやし りんご	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	589 21.1
21 (水)	牛乳 ごはん 野菜わん 長崎県産あじフライ レモン和え パナナ	とりにく とうふ あじ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ レモン パナナ	こめ さとう	あぶら	614 24.1
22 (木)	牛乳 コッパン カレービーンズ ウィナー ブロッコリーのソテー	ぶたにく だいず ウィナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	コッパン じゃがいも	あぶら	637 25.7
23 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが 大根と昆布の酢の物 みかん	ぶたにく さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく だいこん みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	618 20.7
26 (月)	牛乳 みかんパン ビーフシチュー 花野菜サラダ 世知原茶マフィン	ぎゅうにく	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	みかんパン じゃがいも さとう 世知原茶マフィン	あぶら	625 23.3
27 (火)	牛乳 ごはん くりつぼ 浦上そばろ 江上文旦	とりにく ぶたにく あつあげ こめみそ	牛乳	にんじん いんげん	れんこん こんにやく しいたけ ごぼう もやし ぶんだん	こめ さといも さとう	あぶら くり	639 22.8
28 (水)	牛乳 麦ごはん 佐世保汁 鯨のケチャップがらめ 塩もみきゅうり	たちうおボール むぎみそ くじら	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん れんこん しょうが きゅうり	こめ むぎ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら	644 30.5
29 (木)	牛乳 コッパン ポトフ オムレツ 佐世保市産ほうれん草のソテー いちごジャム	ポークピッツ ぎゅうにく たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ かぶ コーン	コッパン じゃがいも ジャム	あぶら	652 27.2
30 (金)	牛乳 ごはん(少なめ) ちゃんぽん 長崎県産大豆としらの揚げ煮	ぶたにく さつまあげ だいず しいら	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ ちゃんぽん かたくりこ さとう	あぶら	633 27.4

*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。

*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

1月9日(金) 黒米ごはん・お正月カレー・紅白なます

地域や家庭ごとに豊かで新鮮な食材を使った、いろんなおせちがあります。そんなおせちに使う具材が入ったカレーです。

黒米ごはん: 赤い色には魔除けの効果があると言われている。(黒米を白米に入れて炊くと赤飯のような色のごはんになります。)

えび: 長いひげと腰が曲がった姿から”長生き”の象徴。赤い色がめでたい。

れんこん: 穴から向こうが見えるので”将来の見通しが利く”。

くり: 金色に見えることから、豊かな生活。

大豆: まめまめしく(まじめに)生活する。

紅白なます: 紅と白の組合せが、平和や幸せの象徴。結べることで人と人の縁を結ぶ。

1月19日(月) 前川さんちのれんこんサラダ

毎月19日は食育の日です。今月は、指方町の前川さんのお宅で作られたれんこんを使ったサラダです。しゃきしゃきとした食感の楽しいサラダです。

1月26日(月)~30日(金) 全国学校給食週間

給食の意義や役割について理解し、食の大切さや感謝の気持ちを深める週間です。

26日(月) 長崎県の特産物みかんを使った「みかんパン」。みかんの皮や果汁をたくさん使っている甘酸っぱいパンです。世知原町でとれた世知原茶を使った「世知原茶マフィン」。お茶の風味を感じることができます。

27日(火) 川棚町の郷土料理「くりつぼ」、長崎市浦上地区の郷土料理「浦上そばろ」郷土食たっぴりの献立です。江上地区でとれた甘酸っぱい「江上文旦」

28日(水) 「佐世保汁」は、佐世保市の近海でとれる魚や新鮮な野菜を使った佐世保市の料理です。昔ながらの捕鯨文化を伝える「鯨のケチャップがらめ」。

29日(木) 佐世保市でとれた「ほうれん草」をソテーに使い、また佐世保市でとれた「かぶ」はポトフに使っています。

30日(金) 長崎県のソウルフード「ちゃんぽん」。長崎県でとれた大豆とシラを使った「大豆とシラの揚げ煮」。

★今月の地場産物★

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。

【佐世保産】

牛乳・煮干し・ほうれんそう
トマト・れんこん・かぶ
パセリ・ゆず・みかん
江上文旦・世知原茶

【長崎県産】

米・麦・豚肉・大豆・さば
しいら・あじ・たちうおボール
わかめ・ひじき・にんじん
じゃがいも・さつまいも
きゅうり・キャベツ・はくさい
だいこん・しょうが
ブロッコリー・エリンギ