



日付	献立名	主な働きと食品名					栄養価 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)		
		たんぱく質	2群 無機質	3群	4群 ビタミン・無機質	5群 炭水化物		6群 脂質
10 (水)	牛乳 ごはん 七草汁 さばみそ煮 紅白なます みかん	鶏肉 豆腐 さば みそ	牛乳	かぶ 葉だいこん にんじん ほうれん草	かぶ はくさい だいこん みかん	米 さとう	633 24.0	
11 (木)	牛乳 黒砂糖パン ラビオリスープ さつまいもといりこの揚げがらめ ハナナ	豚肉	牛乳 いりこ	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン パナナ	黒砂糖パン ラビオリ さつまいも さとう	ごま油	603 23.5
12 (金)	牛乳 麦ごはん チャーシャン豆腐 中華サラダ	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん いら	しょうが たまねぎ エリンギ もやし きゅうり	米 さとう かたくりこ	ごま油	622 26.6
15 (月)	牛乳 わかめごはん(少なめ) 五目うどん きびなごから揚げ 甘酢あえ	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ きびなご	にんじん 小松菜 ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう だいこん	米 うどん さとう	油	640 27.0
16 (火)	牛乳 はちみつパン 白菜のクリーム煮 ほうれん草のソテー ぼんかん	ミートボール 白いんげん豆 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい たまねぎ もやし グリーンピース しめじ ぼんかん 黄ピーマン	はちみつパン じゃがいも 小麦粉	マーガリン	611 25.8
17 (水)	牛乳 ごはん 肉みそおでん ひよっつるの酢の物 りんご	豚ひき肉 厚揚げ さつまあげ 米みそ	牛乳 ひよっつる	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん きゅうり りんご	米 里芋 さとう 春雨	ごま油	620 21.0
18 (木)	牛乳 パーカーハウスパン ポテトスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう	油	608 29.5
19 (金)	牛乳 ごはん かきたま汁 さばの塩焼き れんこんのきんぴら	卵 鶏肉 豆腐 さば	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	だいこん たまねぎ えのきたけ こんにゃく れんこん	米 かたくりこ さとう	ごま油	615 24.5
22 (月)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) ツナサラダ(ツナ)	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ グリーンピース キャベツ レモン	米 麦 じゃがいも さとう	油	634 21.2
23 (火)	牛乳 コッペパン ABCスープ オムレツ チリコンカン	鶏肉 卵 豚ひき肉 大豆	牛乳	ほうれん草 トマト にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン マカロニ	油	647 32.5
24 (水)	牛乳 ごはん つみれ汁 鯨のごまみそがらめ ゆかりあえ	おさかなボール 厚揚げ 鯨 米みそ	牛乳	ねぎ 赤しそ	はくさい たまねぎ えのきたけ しょうが だいこん	米 かたくりこ さとう	ごま油	643 32.6
25 (木)	牛乳 みかんパン ポトフ 野菜のソテー 世知原茶マフィン	豚肉 おさかなソーセージ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん たまねぎ キャベツ もやし コーン	みかんパン じゃがいも 世知原茶マフィン	油	611 24.7
26 (金)	牛乳 ごはん くりつぼ 浦上そぼろ りんご	鶏肉 厚揚げ 米みそ 豚肉	牛乳	にんじん きぬさや いんげん	こんにゃく れんこん しめじ ごぼう もやし りんご	米 里芋 さとう	菜油 ごま	632 22.4
29 (月)	牛乳 ごはん まるっと長崎県産みそ汁 しいらの手作りフライ ブロッコリーのおひたし 江上ぶんたん	豆腐 麦みそ しいら	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	だいこん はくさい えのきたけ キャベツ ぶんたん	米 小麦粉 パン粉 さとう	油	618 26.2
30 (火)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん りんかけ大豆 パナナ	豚肉 さつまあげ かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ パナナ	コッペパン ちゅうかめん さとう かたくりこ	油	616 27.7
31 (水)	牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 卵焼き 昆布あえ	豚ひき肉 厚揚げ さつまあげ 卵	牛乳 昆布	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん はくさい きゅうり	米 さとう かたくりこ	ごま油	629 26.5
* 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。						* 栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。	学校給食	650
* 給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保産・長崎県産の食材を使用しています。							摂取基準	26.8

今月の献立について

- 10日(水)は『正月料理』として「紅白なます」「七草汁」を実施します。
- 毎月19日の『食育の日』にちなみ、佐世保産の「れんこん」を使った「れんこんのきんぴら」を実施します。
- 1月24日～30日の1週間は、『全国学校給食週間』です。
給食の意義や役割について理解と関心を深めるため、長崎県の郷土料理や佐世保でとれる食材を多くとり入れた献立を実施します。
24日(水)捕鯨の歴史を持つ長崎県の食文化として、「鯨のごまみそがらめ」
25日(木)佐世保市の世知原茶を使用した「世知原茶マフィン」
26日(金)東彼杵町、川棚町の郷土料理「くりつぼ」、長崎市浦上地区に伝わる郷土料理「浦上そぼろ」
29日(月)佐世保市や県内の地場産物を使用した「まるごと長崎県給食」
30日(火)長崎県の郷土料理「ちゃんぽん」

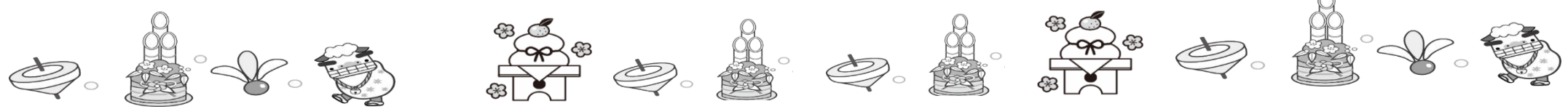
今月の食材

佐世保産：キャベツ・ほうれん草・かぶ・れんこん
だいこん・しいら・江上ぶんたん・世知原茶マフィン

長崎県産：にんじん・はくさい・ねぎ・しょうが・さば
くじら・ひよっつる・きびなご・えのきたけ・
エリンギ・みかん

※精白米、牛乳、煮干しは佐世保産を使用しています。

あけましておめでとうございます。
今年も安全でおいしい給食を作ります。



令和6年 1 月 学校給食予定献立表



佐世保市立Cブロック中学校

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 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)		
		たんぱく質	2群 無機質	3群	4群 ビタミン・無機質	5群 炭水化物	6群 脂質	
10 (水)	牛乳 ごはん 七草汁 さばみそ煮 紅白なます みかん	鶏肉 豆腐 さば みそ	牛乳	かぶ葉 葉だいこん にんじん ほうれん草	かぶ はくさい だいこん みかん	米 さとう		811 30.1
11 (木)	牛乳 黒砂糖パン ラビオリスープ さつまいもといりこの揚げがらめ バナナ	豚肉	牛乳 いりこ	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン バナナ	黒砂糖パン ラビオリ さつまいも さとう	油 ごま	802 30.5
12 (金)	牛乳 麦ごはん チャーシャン豆腐 中華サラダ	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん いら	しょうが たまねぎ エリンギ もやし きゅうり	米 麦 さとう かたくりこ	油 ごま油	791 32.9
15 (月)	牛乳 わかめごはん(少なめ) 五目うどん きびなごから揚げ 甘酢あえ	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ きびなご	にんじん 小松菜 ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう だいこん	米 うどん さとう	油	822 33.7
16 (火)	牛乳 はちみつパン 白菜のクリーム煮 ほうれん草のソテー ほんかん	ミートボール 白いんげん豆 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい たまねぎ もやし グリーンピース しめじ ほんかん 黄ピーマン	はちみつパン じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン	815 33.4
17 (水)	牛乳 ごはん 肉みそおでん ひよつづの酢の物 りんご	豚ひき肉 厚揚げ さつまあげ 米みそ	牛乳 ひよつづ	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん きゅうり りんご	米 里芋 さとう 春雨	油 ごま油	783 25.6
18 (木)	牛乳 パーカーハウスパン ポテトスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう	油	807 37.8
19 (金)	牛乳 ごはん かきたま汁 さばの塩焼き れんこんのきんぴら	卵 鶏肉 豆腐 さば	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	だいこん たまねぎ えのきたけ こんにゃく れんこん	米 かたくりこ さとう	油 ごま油	785 30.3
22 (月)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) ツナサラダ(ツナ)	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ グリンピース キャベツ レモン	米 麦 じゃがいも さとう	油	807 25.9
23 (火)	牛乳 コッペパン ABCスープ オムレツ チリコンカーン	鶏肉 卵 豚ひき肉 大豆	牛乳	ほうれん草 トマト にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン マカロニ	油	799 39.8
24 (水)	牛乳 ごはん つみれ汁 鯨のごまみそがらめ ゆかりあえ	おさかなボール 厚揚げ 鯨 米みそ	牛乳	ねぎ 赤しそ	はくさい たまねぎ えのきたけ しょうが だいこん	米 かたくりこ さとう	油 ごま	819 40.7
25 (木)	牛乳 みかんパン ポトフ 野菜のソテー 世知原茶マフィン	豚肉 おさかなソーセージ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん たまねぎ キャベツ もやし コーン	みかんパン じゃがいも 世知原茶マフィン	油	795 31.7
26 (金)	牛乳 ごはん くりつぼ 浦上そぼろ りんご	鶏肉 厚揚げ 米みそ 豚肉	牛乳	にんじん きぬさや いんげん	こんにゃく れんこん しめじ ごぼう もやし りんご	米 里芋 さとう	栗 油 ごま	798 27.4
29 (月)	牛乳 ごはん まるっと長崎県産みそ汁 しいらの手作りフライ ブロッコリーのおひたし 江上ぶんたん	豆腐 麦みそ しいら	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	だいこん はくさい えのきたけ キャベツ ぶんたん	米 小麦粉 パン粉 さとう	油	776 31.8
30 (火)	牛乳 コッペパン ちゃんぼん りんかけ大豆 バナナ	豚肉 さつまあげ かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ バナナ	コッペパン ちゅうかめん さとう かたくりこ	油	766 34.3
31 (水)	牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 卵焼き 昆布あえ	豚ひき肉 厚揚げ さつまあげ 卵	牛乳 昆布	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん はくさい きゅうり	米 さとう かたくりこ	油 ごま油	798 32.6

*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、中学生の値です。

*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。

学校給食	830
摂取基準	34.2

今月の献立について

- 10日(水)は『正月料理』として「紅白なます」「七草汁」を実施します。
- 毎月19日の『食育の日』にちなみ、佐世保産の「れんこん」を使った「れんこんのきんぴら」を実施します。
- 1月24日～30日の1週間は、『全国学校給食週間』です。
給食の意義や役割について理解と関心を深めるため、長崎県の郷土料理や佐世保でとれる食材を多くとり入れた献立を実施します。
24日(水)捕鯨の歴史を持つ長崎県の食文化として、
「鯨のごまみそがらめ」
25日(木)佐世保市の世知原茶を使用した「世知原茶マフィン」
26日(金)東彼杵町、川棚町の郷土料理「くりつぼ」、長崎市浦上地区に伝わる郷土料理「浦上そぼろ」
29日(月)佐世保市や県内の地場産物を使用した「まるごと長崎県給食」
30日(火)長崎県の郷土料理「ちゃんぼん」

今月の食材

- 佐世保産：キャベツ・ほうれん草・かぶ・れんこん
だいこん・しいら・江上ぶんたん・世知原茶マフィン
- 長崎県産：にんじん・はくさい・ねぎ・しょうが・さば
くじら・ひよつづ・きびなご・えのきたけ・
エリンギ・みかん

※精白米、牛乳、煮干しは佐世保産を使用しています。

あけましておめでとうございます。
今年も安全でおいしい給食を作ります。

