

平成 26 年 1 月 学校給食予定献立表 (A)

佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価 エネルギー たんぱく質
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8 (水)	牛乳 わかめごはん 雑煮 厚焼卵 なます	厚焼き卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう はくさい しいたけ	こめ 餅 砂糖	ごま	煮干 だし昆布	794 27.1
9 (木)	牛乳 ごはん 豚汁 とび魚フライ 凍り豆腐の卵とじ煮	とび魚フライ 厚揚げ ぶた肉 麦みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ 深ねぎ しょうが	こめ さといも 砂糖	油	煮干	835 34.2
10 (金)	牛乳 胚芽パン カレーうどん ポテトサラダ (一食マヨネーズ) りんご	豚肉 てんぷら ハム	牛乳	にんじん	りんご きゅうり たまねぎ 深ねぎ	胚芽パン うどん じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 油	煮干	896 32.5
14 (火)	牛乳 食パン 豆のポタージュ ブロッコリーのサラダ いちごジャム	鶏肉 いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ どうもろこし	コッペパン じゃがいも いちごジャム	油		847 31
15 (水)	牛乳 中華丼 (麦) ししゃものフライ 茎わかめの炒めもの	子持ちししゃも 豚肉 うずら卵 むきえび	牛乳 くきわかめ	にんじん さやえんどう	はくさい つきこんにやく しいたけ きくらげ	こめ おおむぎ でん粉 砂糖	油 ごま油		853 32.2
16 (木)	牛乳 そぼろごはん 春雨汁 アーモンドあえ バナナ	鶏肉 豆腐 卵そぼろ かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん	バナナ たまねぎ しめじ しょうが	こめ 春雨 砂糖	アーモンド 油	煮干 だし昆布	791 31.9
17 (金)	牛乳 コッペパン コンソメスープ チーズオムレツ チリコンカン	オムレツ ベーコン 合びき肉(牛・豚) いんげん豆・ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	コッペパン じゃがいも ミルクピーズ	油		817 33.7
20 (月)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮もの 小松菜のおかか炒め 味つけのり	厚揚げ 鶏肉 かつおぶし	牛乳 しらす干し あまのり	こまつな さやえんどう にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	こめ 里芋 砂糖	ごま油 油	煮干	776 26.5
21 (火)	牛乳 パインパン ポトフ スパイシーフィッシュ ミニゼリー	しいら角 ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん しめじ	パインパン じゃがいも 砂糖 ゼリー	油		877 35.7
22 (水)	牛乳 麦ごはん 肉みそおでん もやしときゅうりのナムル	絹厚揚げ 合びき肉(牛・豚) てんぷら 米みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく きゅうり	こめ 里芋 おおむぎ 砂糖	油 ごま油		784 27.2
23 (木)	牛乳 ハヤシライス 白菜サラダ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり パイン マッシュルーム グリーンピース	こめ 砂糖	油		821 23.4
24 (金)	牛乳 米粉パン ちゃんぽん 大学豆 江上ぶんたん	豚肉 いか 大豆 かまぼこ	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ	ぶんたん たまねぎ キャベツ もやし	米粉パン ちゃんぽんめん さつま芋 砂糖	油		837 36.8
27 (月)	牛乳 ごはん とりごぼう汁 さばの塩焼き ひじきの炒り煮	さば 鶏肉(むね) ちくわ 薄揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ほうれんそう	こんにやく だいこん ごぼう どうもろこし	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	766 32.1
28 (火)	牛乳 みかんパン スープスパゲティ フレンチサラダ 一食ナッツ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ 赤ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	みかんパン スープスパゲティ 砂糖	油 アーモンド カシューナッツ ピーナッツ		800 31.3
29 (水)	牛乳 たこめし ふしめん汁 ごまあえ 世知原茶カステラ	たこ 鶏肉(むね) かまぼこ 薄揚げ	牛乳 ひじき わかめ	ほうれんそう ねぎ にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えだまめ	こめ 世知原茶カステラ うどん 砂糖	ごま	煮干 だし昆布	770 29.6
30 (木)	牛乳 ごはん かき卵汁 鯨のごまみそがらめ ゆかりあえ	くじら 豆腐 卵 米みそ	牛乳	にんじん ゆかり ねぎ	だいこん えのきたけ きゅうり しょうが	こめ でん粉 砂糖	油 ごま	煮干 だし昆布	774 33.5
31 (金)	牛乳 はちみつパン じゃがいものベーコン煮 野菜のナッツ炒め りんご	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん アスパラガス さやいんげん 赤ピーマン	りんご ヤングコーン ごぼう	ハチミツパン じゃがいも 砂糖	アーモンド 油		873 29.6

基準値
820 kcal
30g

全国学校給食週間です! 1月24日~30日

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で屋食を持参できない子どもたちのために、おにぎりや魚、漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。食べ物にあらためて感謝し、将来にわたって心豊かな生活を送れるよう、子どもたちの健康な心と体を育み、大切な食文化を未来に伝えていく学校給食の役割についてあらためて考える1週間です。



今月の佐世保産(予定)

米・牛乳
江上ぶんたん・世知原茶カステラ
ほうれん草・ブロッコリー
たこ・だいこん・パセリ・煮干

今月の長崎県産(予定)

えのきだけ・しいたけ
ねぎ・じゃがいも
しらす干し・いりこ
みかん・白菜

1月のさまざまな行事と行事食

1月は「睦月」といいます。親戚や友人がお互いに行き交って「仲睦まじくする」ことから名付けられました。新年の健康を願ってさまざまな行事が行われます。行事食がとて身近に感じられる月です。

おせち料理

お正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれに願いが込められています。

お雑煮

もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物。いろいろな作り方があります。

七草がゆ(1月7日)

「春の七草」を刻んだおかゆを食べ、胃を休め、1年間の健康を祈ります。

鏡開き

お正月のもちを下げ、お汁粉や雑煮にします。昔は鏡もちを食べ、歯の健康と長生きを祈る「歯固め」の行事もありました。

成人の日

新しく大人の仲間入りをした新成人を祝いはげます日です。小学校では「1/2成人式」もよく行われています。

小正月

その年の豊作を願う行事やお正月の飾りや書き初めを焼くどんど焼きなどが行われます。小豆がゆがよく食べられます。