

# 平成 26 年 1 月 学校給食予定献立表 (B)

佐世保市学校給食センター

| 日付<br>曜日  | 献立名                                     | 主な働きと材料名                                |                     |                        |  |                             |                                | だし等        | 栄養価<br>エネルギー<br>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<br>(水)  | 牛乳 コッペパン 中華スープ<br>えびのチリソース りんご          | えびフリッター<br>中華風つくね                       | 牛乳                  | チンゲンサイ<br>ピーマン<br>にんじん | りんご<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>たけのこ                         | コッペパン<br>春雨<br>砂糖           | 油                              |            | 879<br>31.2           |
| 9<br>(木)  | 牛乳 ごはん とりごぼう汁<br>さばの塩焼き 酢みそあえ           | さば<br>鶏肉<br>米みそ<br>薄揚げ                  | 牛乳<br>わかめ           | にんじん<br>ほうれんそう         | キャベツ<br>ごぼう<br>だいこん<br>きゅうり                          | こめ<br>砂糖                    |                                | 煮干<br>だし昆布 | 758<br>31.5           |
| 10<br>(金) | 牛乳 パインパン コンソメスープ<br>チーズオムレツ チリコンカン      | オムレツ<br>ベーコン<br>合びき肉(牛・豚)<br>インゲン豆・ひよこ豆 | 牛乳                  | にんじん<br>パセリ            | たまねぎ<br>とうもろこし                                       | パインパン<br>じゃがいも              | 油                              |            | 856<br>32.3           |
| 14<br>(火) | 牛乳 麦ごはん 肉みそおでん<br>茎わかめの炒めもの みかん         | 厚揚げ<br>合びき肉(牛・豚)<br>てんぷら<br>米みそ         | 牛乳<br>くさわかめ         | にんじん<br>さやいんげん         | みかん<br>だいこん<br>もやし<br>こんにゃく                          | こめ<br>里芋<br>砂糖<br>おおむぎ      | 油<br>ごま油                       |            | 863<br>30.1           |
| 15<br>(水) | 牛乳 はちみつパン じゃがいものベーコン煮<br>コールスローサラダ 棒チーズ | ベーコン<br>チーズ                             | 牛乳                  | にんじん<br>さやいんげん         | キャベツ<br>たまねぎ<br>とうもろこし                               | ハチみつパン<br>じゃがいも<br>砂糖       | 油                              |            | 862<br>29.1           |
| 16<br>(木) | 牛乳 ごはん かき卵汁<br>鯨のごまみそがらめ ゆかりあえ          | くじら<br>豆腐<br>卵<br>かまぼこ                  | 牛乳                  | にんじん<br>赤じそ<br>ねぎ      | きゅうり<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>しょうが                        | こめ<br>でん粉<br>砂糖             | 油<br>ごま                        | 煮干<br>だし昆布 | 775<br>33.7           |
| 17<br>(金) | 牛乳 胚芽パン カレーうどん<br>ポテトサラダ りんご            | 豚肉<br>てんぷら<br>ハム                        | 牛乳                  | にんじん                   | りんご<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>深ねぎ                           | 胚芽パン<br>うどん<br>じゃがいも<br>砂糖  | マヨネーズ<br>油                     | 煮干         | 896<br>32.5           |
| 20<br>(月) | 牛乳 わかめごはん 雑煮 厚焼卵<br>なます                 | 厚焼卵<br>鶏肉<br>かまぼこ                       | 牛乳<br>わかめ           | にんじん<br>ほうれんそう         | だいこん<br>ごぼう<br>はくさい<br>しいたけ                          | こめ<br>餅<br>砂糖               | ごま                             | 煮干<br>だし昆布 | 794<br>27.1           |
| 21<br>(火) | 牛乳 (麦ごはん) ハヤシライス<br>白菜サラダ               | 牛肉                                      | 牛乳                  | にんじん                   | はくさい<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>きゅうり<br>グリーンピース<br>パイン    | こめ<br>おおむぎ<br>砂糖            | 油                              |            | 849<br>23.5           |
| 22<br>(水) | 牛乳 たまごパン ポトフ<br>スパイシーフィッシュ ミニゼリー        | しいら<br>ウインナー                            | 牛乳                  | にんじん                   | キャベツ<br>だいこん<br>たまねぎ<br>しめじ                          | たまごパン<br>じゃがいも<br>砂糖<br>ゼリー | 油                              |            | 827<br>38.3           |
| 23<br>(木) | 牛乳 ごはん 豚汁 とび魚フライ<br>凍り豆腐の卵とじ煮           | とび魚フライ<br>厚揚げ<br>ぶた肉<br>麦みそ             | 牛乳                  | にんじん<br>さやいんげん<br>ねぎ   | だいこん<br>たまねぎ<br>こんにゃく<br>ごぼう<br>しいたけ<br>しょうが         | こめ<br>さといも<br>砂糖            | 油                              | 煮干         | 835<br>34.2           |
| 24<br>(金) | 牛乳 みかんパン スープスパゲティ<br>フレンチサラダ 一食ナッツ      | 鶏肉<br>ベーコン                              | 牛乳                  | にんじん<br>パセリ            | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>しめじ                          | みかんパン<br>スパゲティ<br>砂糖        | 油<br>アーモンド<br>ピーナッツ<br>カシューナッツ |            | 802<br>31.4           |
| 27<br>(月) | 牛乳 中華丼 ししゃものフライ<br>大根ときゅうりのナムル          | 豚肉<br>ししゃも<br>うずら卵<br>むきえび              | 牛乳                  | にんじん<br>さやえんどう         | はくさい<br>だいこん<br>たけのこ<br>たまねぎ<br>こんにゃく<br>キャベツ<br>しめじ | こめ<br>でん粉<br>砂糖             | 油<br>ごま油                       |            | 854<br>32.3           |
| 28<br>(火) | 牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮もの<br>小松菜のおかか炒め 味つけのり    | 厚揚げ<br>とり肉<br>てんぷら<br>かつおぶし             | 牛乳<br>しらす干し<br>あまのり | こまつな<br>さやえんどう<br>にんじん | たまねぎ<br>たけのこ<br>しいたけ                                 | こめ<br>砂糖                    | ごま油<br>油                       | 煮干         | 784<br>28.4           |
| 29<br>(水) | 牛乳 米粉パン ちゃんぽん 大学豆<br>江上ぶんとん             | 大豆<br>豚肉<br>いか<br>かまぼこ                  | 牛乳<br>いりこ           | にんじん<br>ねぎ             | ぶんとん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし                          | 米粉パン<br>ちゃんぽん<br>さつま芋<br>砂糖 | 油                              |            | 910<br>40.3           |
| 30<br>(木) | 牛乳 たこめし ふしめん汁 ごまあえ<br>世知原茶カステラ          | たこ<br>鶏肉<br>かまぼこ<br>薄揚げ                 | 牛乳<br>ひじき<br>わかめ    | ほうれんそう<br>ねぎ<br>にんじん   | キャベツ<br>もやし<br>たまねぎ<br>えだまめ                          | こめ<br>うどん<br>世知原茶カステラ<br>砂糖 | ごま                             | 煮干<br>だし昆布 | 787<br>30             |
| 31<br>(金) | 牛乳 食パン 豆のポターージュ<br>ブロッコリーのサラダ いちごジャム    | 鶏肉<br>いんげん豆<br>ひよこ豆                     | 牛乳                  | ブロッコリー<br>にんじん         | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ                               | コッペパン<br>じゃがいも<br>いちごジャム    | 油                              |            | 856<br>31.8           |

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、山形県鶴岡市で昼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  
江上ぶんとん・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)

えのきたけ・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。

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>おせち料理</b></p> <p>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。</p>                   | <p><b>お雑煮</b></p> <p>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。</p>                   | <p><b>七草がゆ(1月7日)</b></p> <p>「春の七草」を刻んだお粥を食べ、胃を休め、1年間の健康を祈ります。</p>               |
| <p><b>鏡開き</b></p> <p>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。</p> | <p><b>成人の日</b></p> <p>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。</p> | <p><b>小正月</b></p> <p>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。</p> |