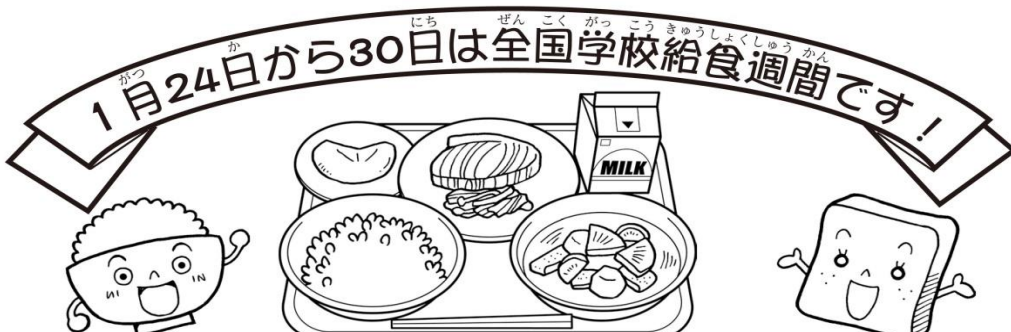




# 学校給食献立表

日	曜日	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)			
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質		
8	木	パーカーハウスパン ふゆやさいのシチュー にこみハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん ブロッコリー	<u>だいこん</u> たまねぎ コーン キャベツ	パン ジャがいも さとう	あぶら	645 29.8	815 37.3
9	金	<u>ごはん</u> <u>くそうに</u> だいこんなます さんまホイル焼き	とりにく こおりどうふ か まほこ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん	<u>はくさい</u> しめじ ごぼう <u>だいこん</u>	<u>ごめ</u> むぎ もち		691 31.9	810 35.2
12	月	せいじんの日								
13	火	コッペパン ポークビーンズ <u>こまつなサラダ</u> みかん	ぶたにく たいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ レモン <u>キャベツ</u> きゅうり みかん	パン ジャがいも さとう	あぶら	644 27.3	740 31.6
14	水	<u>ごはん</u> マーボーどうふ ちゅうかサラダ	どうふ あいびきにく みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ ねぎ キャベツ きゅうり	<u>ごめ</u> さとう でんぶしん	ごまあぶら ごま	641 25.4	794 31.0
15	木	パインパン マカロニのクリームに オムレツ <u>はくさいサラダ</u>	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース <u>はくさい</u> パイン きゅうり	パン ジャがいも マカロニ さとう	あぶら	689 27.8	847 32.9
16	金	<u>ごはん</u> さつまじる れんこんのきんぴら さわらのレモンソース	あつあげ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん <u>だいこん</u> こんにゃく ごぼう ねぎ レモン	<u>ごめ</u> さつまじり さとう でんぶしん	ごま ごまあぶら	689 27.1	831 30.7
19	月	<u>ごはん</u> けいにくとだいこんのにも のひじきのみそに みかん	とりにく まほこ んぶら らあげ <u>みそ</u>	ぎゅうにゅう か て あぶ ひじき	いんげん にんじん	<u>だいこん</u> こんにゃく みかん たまねぎ	<u>ごめ</u> <u>さつまじり</u> さとう	あぶら	657 21.8	796 25.7
20	火	コッペパン ごもくうどん ししゃもフリッター <u>かおりあえ</u>	かまほこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり <u>はくさい</u>	パン うどん	あぶら	701 28.8	876 35.2
21	水	チキンカレーライス <u>りんごサラダ</u>	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ <u>キャベツ</u> きゅうり りんご	<u>ごめ</u> むぎ じゃがいも さとう	あぶら	624 21.4	745 25.1
22	木	くろざとうパン <u>ラビオリスーフ</u> ポテトミートソース キウイフルーツ	とりにく ベーコン あいびき	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ <u>キャベツ</u> パセリ キウイ	パン ラビオリ じゃがいも	あぶら	674 23.8	749 26.3
23	金	<u>どうふのそぼろどん</u> こんぶサラダ	どうふ ぶたにく <u>たまご</u>	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	<u>ごめ</u> さとう でんぶしん	ごまあぶら	624 25.1	746 29.7
26	月	<u>ごはん</u> <u>ふぐのせんぼじる</u> とりにくのこみあげ ブロッコリーのおひたし	どうふ <u>みそ</u> とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ ブロッコリー	<u>だいこん</u> しめじ たまねぎ <u>はくさい</u> <u>キャベツ</u>	<u>ごめ</u> ジャがいも さとう	ごまあぶら ごま	636 26.9	754 30.9
27	火	コッペパン <u>にくだんごスーフ</u> コロッケ ほうれんそうのソテー	にくだんご ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	<u>はくさい</u> たまねぎ きくらげ コーン	パン はるさめ	あぶら	653 24.7	697 26.7
28	水	<u>くろだいごごはん</u> すましじる うらかみそぼろ たまごやき	かまほこ どうふ ぶたにく てんぶら たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく もやし ごぼう	<u>ごめ</u> <u>くろまい</u> もちごめ さとう	あぶら ごま	645 25.8	755 29.5
29	木	コッペパン ちゃんぽん だいがくまめ	ぶたにく ちくわ てんぶら	ぎゅうにゅう <u>いりこ</u>	にんじん ねぎ	<u>キャベツ</u> もやし たまねぎ きくらげ	パン ちゃんぽんめん <u>さつまじり</u>	あぶら	655 25.9	769 30.3
30	金	<u>ごはん</u> <u>にこみ</u> きりほしだいこんのすのもの ほんかん	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	こんにゃく ごぼう <u>だいこん</u> しいたけ きりほしだいこん きゅうり ほんかん	<u>ごめ</u> じゃがいも さとう	ピーナッツ	673 21.7	825 25.8
平均栄養価								659 26.0	784 30.2	



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

**ふぐの船場汁(せんぼじる)**  
11月に引き続き、1月も九十九島漁協から、とらふぐの提供をしていただき給食を実施します。(今回もご厚意により無料で提供していただきます)今回は、汁物に入れます。船場汁とは大阪の間屋街、船場地区で生まれた料理で、魚介類と大根などの野菜と一緒に炊いたものを言います。

※ 地元でとれた食材や献立には下線を引いています。

※ 都合により献立を変更する場合があります。

この期間の給食は、地元でとれる食材を使ったものや県内の郷土料理を取り入れています。

- 26日(月) ふぐの船場汁
- 27日(火) 県内の愛野地区のじゃがいもを使った コロッケ
- 28日(水) 江迎町でとれた黒大豆・黒米を使った 黒大豆ごはん
- 29日(木) 長崎県の郷土料理、ちゃんぽん
- 30日(金) 大村の郷土料理、にこみ

むぎ

はちみつ



食



コッパン

むぎ

こめこ



パン

パン