



Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, etc.).

*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。 *栄養価は中学年(3・4年生)の値です。
*学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できる限り佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

★今月の献立紹介★

○8日は白米に十六種類の雑穀を混ぜた「十六穀ごはん」があります。ポークカレーをかけて食べましょう。
○毎月19日は『食育の日』です。今月は佐世保市で養殖されたマダイを使った「マダイのフライ」佐世保市産のほうれん草が入った「おひたし」があります。その他にも県内産の食材を取り入れた献立を実施します。
○1月は20日「大根のべっこう煮」28日「ポトフ」に長崎和牛を使用します。

1月24日～30日 全国学校給食週間

給食週間では、学校給食に対する理解と認識を深め、感謝の気持ちを持つとともに、学校給食だけにとどまらず広く食物全体のことを考えようというものです。
学校給食では栄養のバランスはもちろん、長年受けつがれた味や郷土料理を大切に、国際理解の観点からも世界の料理等もとり入れた献立作りをしています。また、佐世保市や長崎県内でとれる地域の食材をとり入れるよう心がけています。
この機会にご家庭でも「食べ物の大切さ」「飢えに苦しむ人々」「昔の食べ物の様子」「給食の思い出」等について話し合ってみてはいかがでしょうか。



★今月の地元の食材★

- 【佐世保市産】
・米・牛乳・煮干し・マダイ
・キャベツ・きゅうり・大根
・れんこん・ほうれん草・かぶ
・ブロッコリー・江上ぶんたん
・世知原茶マフィン
【長崎県産】
・長崎和牛・わかめ・ひじき
・ひよつづる・茎わかめ・白菜
・にんじん・葉ねぎ・みかん
・ぼんかん・しめじ・しいたけ
・えのきたけ・エリンギ・大豆

※給食週間の献立紹介

- ・25日(月) 長崎県の郷土料理「海鮮ちゃんぼん」 江上・指方地区で作られている「江上ぶんたん」
・26日(火) 川棚町の郷土料理「くりつぼ」 南島原の名産ひよつづる(わかめ麺)を使用した「ひよつづるの酢のもの」
・27日(水) 長崎市浦上地区の郷土料理「浦上そば」 佐世保市の世知原茶を使用した「世知原茶マフィン」
・28日(木) 長崎和牛の角切り肉を使った「ポトフ」
・29日(金) 古くから長崎県にゆかりのある食材くじら肉を使った「くじらのごまみそがらめ」





日 (曜)	献立名	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)				エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		たんぱく質	カルシウム	ビタミン		炭水化物	脂質				
8 (金)	ポークカレーライス (十六穀米ごはん) コールスローサラダ	牛乳	りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	こめ さとう じゅうろくこくまい じゃがいも	あぶら	849 kcal 22.3g	かいそう
12 (火)	ごはん 豆腐だんご汁 紅白なます	牛乳	ぶりの照り焼き	とうふ とりにく ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい だいこん	こめ しらたまこ さとう	ごま	840 kcal 29.2g	やさい
13 (水)	ごはん 肉じゃが 茎わかめの酢の物(しらす干し)	牛乳	みかん	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ しらすぼし	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きゅうり みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	810 kcal 25.1g	たまご
14 (木)	コッペパン 五目うどん きびなご天ぷら	牛乳	野菜炒め	とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう きびなごてんぷら	にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ	コッペパン うどんめん さとう	あぶら	817 kcal 33.4g	きのこ
15 (金)	ごはん もずくのかきたま汁 れんこんのきんぴら	牛乳	いわしのみぞれ煮	たまご とうふ いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん れんこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら	804 kcal 30.0g	くだもの
18 (月)	パインパン ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	牛乳	具入りオムレツ	ぶたにく だいず くいりオムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ きゅうり	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	851 kcal 36.5g	やさい
19 (火)	ゆかり入り麦ごはん みそ汁 おひたし	牛乳	マダイのフライ	むぎみそ マダイ	ぎゅうにゅう わかめ	あかじそ にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん もやし	こめ むぎ さといも さとう こむぎこ パンこ	あぶら	812 kcal 29.8g	にく
20 (水)	ごはん 大根のべっこう煮 甘酢あえ	牛乳	鮭の塩焼き	ながさきわぎゅう あつあげ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく はくさい	こめ さとう	あぶら ごま	855 kcal 35.8g	いも
21 (木)	コッペパン スープスパゲティ しらす入りソテー	牛乳	バナナ	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ コーン グリンピース キャベツ バナナ	コッペパン スパゲティ	あぶら	790 kcal 31.3g	まめ・まめせいひん
22 (金)	ごはん マーボー豆腐 中華風あえ物	牛乳	ぼんかん	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり セロリ ぼんかん	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	868 kcal 32.5g	さかな
25 (月)	コッペパン 海鮮ちゃんぼん りんかけ大豆	牛乳	江上ぶんとん	ぶたにく いか えび さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ もやし えがみぶんとん	コッペパン ちゃんぼんめん さとう かたくりこ	あぶら	817 kcal 40.1g	しゅじつるい
26 (火)	ごはん くりつぽ ひよっつるの酢の物	牛乳	厚焼き卵	とりにく こめみそ あつやきたまご	ぎゅうにゅう ひよっつる	にんじん いんげん	れんこん ごぼう しいたけ こんにゃく きゅうり	こめ さといも さとう はるさめ	あぶら くり	828 kcal 27.4g	さかな
27 (水)	ごはん 野菜わん 浦上そぼろ 世知原茶マフィン	牛乳	さんまの梅煮	とうふ さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	はくさい たまねぎ しめじ うめ ごぼう もやし	こめ さとう せちばるちゃマフィン	あぶら	832 kcal 26.9g	にゅうせいひん
28 (木)	くろざとうパン ポトフ ぼんかん	牛乳	ひじきサラダ	ながさきわぎゅう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん キャベツ コーン きゅうり ぼんかん	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	814 kcal 36.0g	まめ・まめせいひん
29 (金)	麦ごはん つみれ汁 くじらのごまみそがらめ	牛乳	塩もみ野菜	おさかなボール あぶらあげ くじらにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	はくさい ごぼう しょうが かぶ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	835 kcal 36.2g	こさかな
<p>*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。</p> <p>*学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できる限り佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。</p>									学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	830 kcal 34.2g	

★今月の献立紹介★

- 8日は白米に十六種類の雑穀を混ぜた「十六穀米ごはん」があります。ポークカレーをかけて食べましょう。
- 毎月19日は『食育の日』です。今月は佐世保市で養殖されたマダイを使った「マダイのフライ」、佐世保市産のほうれん草が入った「おひたし」があります。その他にも県内産の食材を取り入れた献立を実施します。
- 1月は20日「大根のべっこう煮」、28日「ポトフ」に長崎和牛を使用します。

1月24日～30日 全国学校給食週間

明治22年、山形県の小学校でお弁当を持ってくることのできない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。

この週間では、学校給食だけにとどまらず広く食物全体のことを考えようというものです。学校給食では栄養のバランスはもちろん、長年受けつがれた味や郷土料理を大切に、国際理解の観点からも世界の料理等もとり入れた献立作りをしています。また、佐世保市や県内でとれる地域の食材をとり入れるよう心がけています。



この機会に、ご家庭でも「食べ物の大切さ」「飢えに苦しむ人々」「昔の食べ物の様子」「給食の思い出」等について話し合ってみてはいかがでしょうか。

※給食週間の献立紹介

- ・25日(月) 長崎県の郷土料理「海鮮ちゃんぼん」 江上・指方地区で作られている「江上ぶんとん」
- ・26日(火) 川棚町の郷土料理「くりつぽ」 南島原の名産ひよっつる(わかめ麺)を使用した「ひよっつるの酢の物」
- ・27日(水) 長崎市浦上地区の郷土料理「浦上そぼろ」 佐世保市の世知原茶を使用した「世知原茶マフィン」
- ・28日(木) 長崎和牛の角切り肉を使った「ポトフ」
- ・29日(金) 古くから長崎県にゆかりのある食材くじら肉を使った「くじらのごまみそがらめ」

★今月の地元の食材★

【佐世保市産】

- ・米・牛乳・煮干し・マダイ
- ・キャベツ・きゅうり・大根
- ・れんこん・ほうれん草・かぶ
- ・ブロッコリー・江上ぶんとん
- ・世知原茶マフィン

【長崎県産】

- ・長崎和牛・わかめ・ひじき
- ・ひよっつる・茎わかめ・白菜
- ・にんじん・葉ねぎ・みかん
- ・ぼんかん・しめじ・しいたけ
- ・えのきたけ・エリンギ・大豆

