

令和3年



# 1月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック小学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とうふだんごじる いわしうめに こうはくなます みかん	いわし とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	みかん だいこん はくさい たまねぎ	こめ しらたまこ さとう		678 23.1
12 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー (ながさきわぎゅう) はなやさいサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	フロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー コーン	こめ じゃがいも むぎ さとう	あぶら	752 24.3
13 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう ABCスープ チリコンカーン バナナ	あいひきにく ミックスビーンズ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	バナナ キャベツ たまねぎ	パン マカロニ	あぶら	611 25.2
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう おやこに くきわかめのすのもの	たまご とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ えだたまめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	618 24.0
15 (金)	ゆかりごはん ぎゅうにゅう ごもくうどん きびなごくろごまフライ あますあえ	とりにく かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう	こめ うどん さとう	あぶら ごま	630 24.7
18 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう カレービーンズ オレンジ じゃこいため(しらすほし)	たいす ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすほし	こまつな にんじん いんげん	オレンジ たまねぎ もやし	パン じゃがいも	あぶら	612 26.4
19 (火)	くろまいごはん ぎゅうにゅう やさいわん ぶりだいこん	ぶり とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ はくさい しめじ しょうが	こめ くろまい でんぶん さとう	あぶら	681 27.9
20 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう ボルシチ オムレツ カラフルサラダ	オムレツ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ キャベツ だいこん コーン ビート	パン じゃがいも さとう	あぶら	642 25.6
21 (木)	ごはん ぎゅうにゅう チャーハンどうふ ナムル ほんかん	あつあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ほんかん たまねぎ もやし きゅうり しめじ しょうが	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	709 28.8
22 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる さばのしおやき おひたし りんご	さば あつあげ むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	りんご はくさい だいこん こんにゃく ごぼう しょうが	こめ さといも さとう		672 27.2
25 (月)	みかんパン ぎゅうにゅう こめこととうにゅうのポタージュ ツナいりソテー せちばるちゃマフィン	とうにゅう ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	キャベツ はくさい たまねぎ	パン こめ じゃがいも マフィン しろいんげんまめ	あぶら	649 25.0
26 (火)	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる くじらのごまみそがらめ ゆかりあえ	くじら とうふ とりにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	かぶ だいこん しょうが	こめ さといも でんぶん さとう	あぶら ごま	636 29.7
27 (水)	くろざとうパン ぎゅうにゅう ちゃんぼん いりこのつくだに りんご	ぶたにく かまぼこ てんぷら	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	りんご キャベツ たまねぎ もやし	パン ちゃんぼん さとう	あぶら	612 29.0
28 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう かきたまじる さんまかんろに ひじきとれんこんのサラダ	さんま たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり コーン れんこん	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら	630 23.3
29 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にくみそおでん おかかいため えがみぶんたん	あつあげ とりにく ちくわ こめみそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん いんげん	ぶんたん だいこん こんにゃく もやし	こめ さといも さとう	あぶら	639 23.8

1月24日から30日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・関心を深めながら、食の大切さや感謝の気持ちを改めて見つめる週間です。



まいつき19にちは しょくいくのひ

学校給食 摂取基準  
650 kcal  
26.8g

### ★ 給食週間中の献立の紹介

- 25日 長崎県のみかんを使った「みかんパン」  
長崎県産の白菜を使った「米粉と豆乳のポタージュ」  
世知原産のお茶を使った「世知原茶マフィン」
- 26日 長崎県になじみ深い、鯨を使った「鯨のごまみそがらめ」  
佐世保産のかぶを使った「かぶのゆかりあえ」
- 27日 長崎県の郷土料理「ちゃんぼん」
- 28日 長崎県産のひじきを使った「ひじきとれんこんのサラダ」
- 29日 長崎県産の大根を使った「肉みそおでん」、江上地区でとれた「江上文旦」

○長崎県内でとれたものをたくさん取り入れた献立を予定しています。お楽しみに！

### 食材・献立について(予定)

※天候 や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・キャベツ・きゅうり・さつまいも・ほうれんそう・フロッコリー・パセリ・さば・ぶんたん
- ★長崎県産：にんじん・はくさい・だいこん・しめじ・ねぎ・わかめ・ひじき・じゃがいも・ぶり・ながさきわぎゅう・みかん

★19日(火)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

令和3年



# 1月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック中学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 (金)	ごはん 牛乳 豆腐団子汁 いわし梅煮 紅白なます みかん	いわし とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	みかん はくさい だいこん たまねぎ	こめ しらたまこ さとう		846 28.0
12 (火)	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー(長崎和牛) 花野菜サラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	フロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー コーン	こめ じゃがいも むぎ さとう	あぶら	957 29.9
13 (水)	コッペパン 牛乳 ABCスープ チリコンカーン パナナ	あいびきにく ミックスビーンズ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	パナナ たまねぎ キャベツ	パン マカロニ	あぶら	758 31.0
14 (木)	ごはん 牛乳 親子煮 茎わかめの酢のもの	たまご とりにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	783 29.5
15 (金)	ゆかりごはん 牛乳 五目うどん きびなご黒ごまフライ 甘酢和え	とりにく かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう ゆかり	こめ うどん さとう	あぶら ごま	780 30.3
18 (月)	コッペパン 牛乳 カレービーンズ オレンジ じゃこ炒め(しらす干し)	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	こまつな にんじん いんげん	オレンジ たまねぎ もやし	パン じゃがいも	あぶら	768 32.7
19 (火)	黒米ごはん 牛乳 野菜わん ぶり大根	ぶり とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ はくさい しょうが	こめ くろまい でんぶん さとう	あぶら	860 34.2
20 (水)	コッペパン 牛乳 ボルシチ オムレツ カラフルサラダ	オムレツ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ だいこん ピート	パン じゃがいも さとう	あぶら	803 31.3
21 (木)	ごはん 牛乳 家常豆腐 ナムル ぼんかん	あつあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ぼんかん もやし きゅうり しょうが	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	892 35.6
22 (金)	ごはん 牛乳 豚汁 さばの塩焼き おひたし りんご	さば あつあげ むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	りんご だいこん ごぼう しょうが	こめ さといも さとう		842 33.3
25 (月)	みかんパン 牛乳 米粉と豆乳のポターージュ ツナ入りソテー 世知原茶マフィン	とうにゅう ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	キャベツ たまねぎ	パン こめ じゃがいも マフィン しろいんげんまめ	あぶら	797 30.7
26 (火)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 鯨のごまみそがらめ ゆかりあえ	くじら とうふ とりにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	かぶ しょうが だいこん	こめ さといも でんぶん さとう	あぶら ごま	807 37.0
27 (水)	黒砂糖パン 牛乳 ちゃんぼん いりこの佃煮 りんご	ぶたにく かまぼこ てんぷら	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	りんご たまねぎ もやし キャベツ	パン ちゃんぼん さとう	あぶら	771 36.4
28 (木)	麦ごはん 牛乳 かきたま汁 さんま甘露煮 ひじきと蓮根のサラダ	さんま たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり コーン れんこん	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら	794 28.2
29 (金)	ごはん 牛乳 肉みそおでん おかか炒め 江上ぶんだん	あつあげ とりひきにく ちくわ こめみそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん いんげん	ぶんだん だいこん こんにゃく もやし	こめ さといも さとう	あぶら	805 29.2

1月24日から30日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・関心を深めながら、食の大切さや感謝の気持ちを改めて見つめる週間です。



まいつき19にちは しょくいくのひ

学校給食摂取基準 830 kcal 34.2g

★ 給食週間中の献立の紹介

25日 長崎県のみかんを使った「みかんパン」  
長崎県産の白菜を使った「米粉と豆乳のポターージュ」  
世知原産のお茶を使った「世知原茶マフィン」

26日 長崎県になじみ深い、鯨を使った「鯨のごまみそがらめ」  
佐世保産のかぶを使った「かぶのゆかりあえ」

27日 長崎県の郷土料理「ちゃんぼん」

28日 長崎県産のひじきを使った「ひじきとれんこんのサラダ」

29日 長崎県産の大根を使った「肉みそおでん」、江上地区でとれた「江上文旦」

○長崎県内でとれたものをたくさん取り入れた献立を予定しています。お楽しみに！

食材・献立について(予定)

※天候 や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・キャベツ・きゅうり・さつまいも・ほうれんそう・フロッコリー・パセリ・さば・ぶんだん

★長崎県産：にんじん・はくさい・だいこん・しめじ・ねぎ・わかめ・ひじき・じゃがいも・ぶり・ながさきわぎゅう・みかん

★19日(火)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。