



日曜日	主食	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		1日あたり
			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)	たんぱく質
8日 金	ごはん	牛乳 七草汁 ぶりの竜田揚げ 紅白なます	豆腐 ぶり	牛乳	にんじん	はくさい かぶ しょうが	こめ 片栗粉	あぶら 油	644 23.6
12日 火	ごはん	牛乳 豚汁 みかん 厚焼き卵 茎わかめの炒め煮	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	だいこん れんこん	こめ 砂糖	あぶら 油	670 24.2
13日 水	ごはん	牛乳 五目煮 いわしおかか煮 甘酢和え	いわしのおかか煮	牛乳	にんじん	はくさい こんにゃく ごぼう	こめ 砂糖	あぶら 油	732 27.9
14日 木	コッペパン	牛乳 ビーンズスープ パンネのミートソース パナナ	鶏肉 豚肉	牛乳	トマト ほうれん草	たまねぎ しめじ	パン レンズ豆	あぶら 油	641 26.8
15日 金	すめし 酢飯	牛乳 鶏ごぼ汁 手巻き海苔 手巻き寿司(ツナ納豆・塩もみきゅうり)	納豆 ツナ	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう	こめ 砂糖	あぶら 油	655 28.2
18日 月	ごはん	牛乳 肉みそおでん (別配缶) うすらの鶏 ひじきとれんこんのサラダ	豚肉 菜みそ	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく	こめ 砂糖	あぶら 油	685 23.9
19日 火	はちみつパン	牛乳 白菜のクリーム煮 ほうれん草のレモン和え ぼんかん	ミートボール	牛乳	にんじん	はくさい だいこん コーン ぼんかん レモン	パン 砂糖 小麦粉	あぶら 油	632 23.1
20日 水	ごはん	牛乳 すまし汁 ししゃも磯の香フライ 卵の花炒り	豆腐 おから	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ	こめ 砂糖	あぶら 油	639 24.0
21日 木	コッペパン	牛乳 五目うどん おかか炒め りんご	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン うどん	あぶら 油	624 25.4
22日 金	むぎ 麦ごはん	牛乳 ポークカレー コールスローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	こめ 小麦 砂糖	あぶら 油	656 18.5
25日 月	ごはん	牛乳 根菜汁 マダイのレモンソース漬け ゆかりあえ	豆腐 マダイ	牛乳	ほうれん草	キャベツ だいこん	こめ 砂糖	あぶら 油	699 25.8
26日 火	こめ 米粉パン	牛乳 ちゃんぼん ココア豆 りんご	豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 小麦粉	あぶら 油	632 29.0
27日 水	4割 麦ごはん	牛乳 すいとん 鯨のごまみそがらめ 塩もみ野菜	くじら 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん はくさい ごぼう	菜 豆 砂糖 片栗粉	あぶら 油	711 32.0
28日 木	コッペパン	牛乳 ポルシチ 世知原茶マフィン しらす干し入りソテー(別配缶) しらす干し	豚肉	牛乳	こまつな 小松菜	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら 油	667 24.4
29日 金	くろまい 黒米ごはん	牛乳 大根のそぼろ煮 江上ぶんだん ひよこつるの酢の物(別配缶) 錦糸卵	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく	こめ 黒米 砂糖	あぶら 油	666 23.0

今月の献立について

- 8日(金)は『正月料理』として「紅白なます」、「人日の節句」の行事食として「七草汁」を実施します。
- 12日(火)はパンの日ですが、米飯を実施します。
- 毎月19日の『食育の日』にちなみ、佐世保産の「はくさい」を使った「白菜のクリーム煮」、佐世保産の「ほうれん草、だいこん」を使った「ほうれん草のレモン和え」を献立に取り入れます。
- 1月24日～30日の1週間は、『全国学校給食週間』です。給食の意義や役割について理解と関心を深めるため、長崎県の郷土料理や佐世保でとれ

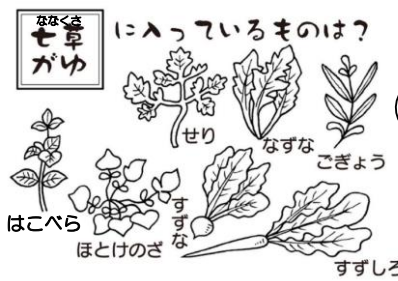
今月の食材

佐世保産: キャベツ・ほうれん草・マダイ
だいこん・えがみぶんだん

長崎県産: にんじん・はくさい・ねぎ・しょうが
えのきたけ・しめじ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

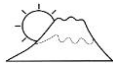
小学校
平均値
663
25.3
摂取基準
650
26.8



1月7日『人日の節句』
あたら とし はじ いちねん けんこう
新しい年の初め、一年の健康を
祈る日です。春の訪れを予感させる
わかさ かゆい た ねんじゆう
若菜を粥に入れて食べ年中の
無病息災を祈ります。

あけましておめでとうございます!!

今年も子どもたちの健康を願い、
安全でおいしい給食を作ります



日曜日	主食	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		1日あたり
			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)	たんぱく質g
8金	ごはん	牛乳 七草汁 ぶりの竜田揚げ 紅白なます	豆腐 ぶり	牛乳	にんじん	はくさい かぶ しょうが	こめ 米 片栗粉	あぶら 油	812 28.6
12火	ごはん	牛乳 豚汁 みかん 厚焼き卵 茎わかめの炒め煮	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	だいこん れんこん	こめ 米 砂糖	あぶら 油	836 29.1
13水	ごはん	牛乳 五目煮 いわしおかか煮 甘酢和え	いわしのおかか煮	牛乳	にんじん	はくさい こんにゃく ごぼう	こめ 米 砂糖	あぶら 油	927 34.4
14木	コッペパン	牛乳 ビーンズスープ パンネのミートソース パナナ	鶏肉 豚肉	牛乳	トマト ほうれん草	たまねぎ しめじ	パン レンズ豆 砂糖	あぶら 油	841 34.5
15金	すめし 酢飯	牛乳 鶏ごぼう汁 手巻き海苔 手巻き寿司(ツナ納豆・塩もみきゅうり)	納豆 ツナ	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう	こめ 米 砂糖	あぶら 油	831 34.8
18月	ごはん	牛乳 肉みそおでん (別配缶) うすらの鶏 ひじきとれんこんのサラダ	豚肉 菜みそ	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく	こめ 米 砂糖	あぶら 油	873 29.6
19火	はちみつパン	牛乳 白菜のクリーム煮 ほうれん草のレモン和え ぼんかん	ミートボール	牛乳	にんじん	はくさい だいこん コーン ぼんかん レモン	パン 砂糖 小麦粉	あぶら 油	843 29.9
20水	ごはん	牛乳 すまし汁 ししゃも磯の香フライ 卵の花炒り	豆腐 おから	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ	こめ 米 砂糖	あぶら 油	832 30.5
21木	コッペパン	牛乳 五目うどん おかか炒め りんご	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン うどん	あぶら 油	781 31.5
22金	むぎ 麦ごはん	牛乳 ポークカレー コールスローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	こめ 米 小麦粉 砂糖	あぶら 油	832 22.3
25月	ごはん	牛乳 根菜汁 マダイのレモンソース漬け ゆかりあえ	豆腐 マダイ	牛乳	ほうれん草	キャベツ だいこん	こめ 米 砂糖	あぶら 油	838 28.6
26火	こめ 米粉パン	牛乳 ちゃんぼん ココア りんご	豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 片栗粉	あぶら 油	799 36.5
27水	4割 むぎ 麦ごはん	牛乳 すいとん 鯨のごまみそがらめ 塩もみ野菜	くじら 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん はくさい ごぼう	こめ 米 小麦粉 砂糖	あぶら 油	904 40.0
28木	コッペパン	牛乳 ポルシチ 世知原茶マフィン しらす干し入りソテー(別配缶) しらす干し	豚肉	牛乳	こまつな 小松菜	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら 油	798 29.3
29金	くろまい 黒米ごはん	牛乳 大根のそぼろ煮 江上ぶんだん ひよっつるの酢の物(別配缶) 錦糸卵	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく	こめ 米 黒米 砂糖	あぶら 油	819 27.7

今月の献立について

- 8日(金)は『正月料理』として「紅白なます」、「人日の節句」の行事食として「七草汁」を実施します。
- 12日(火)はパンの日ですが、米飯を実施します。
- 毎月19日の『食育の日』にちなみ、佐世保産の「はくさい」を使った「白菜のクリーム煮」、佐世保産の「ほうれん草、だいこん」を使った「ほうれん草のレモン和え」を献立に取り入れます。
- 1月24日～30日の1週間は、『全国学校給食週間』です。給食の意義や役割について理解と関心を深めるため、長崎県の郷土料理や佐世保でとれ

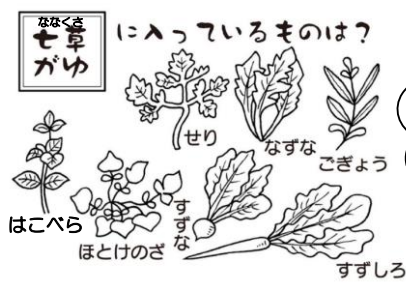
今月の食材

佐世保産: キャベツ・ほうれん草・マダイ
だいこん・えがみぶんだん

長崎県産: にんじん・はくさい・ねぎ・しょうが
えのきたけ・しめじ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

中学校
平均値
837
31.1
830
34.2



1月7日『人日の節句』
新しい年の初め、一年の健康を祈る日です。春の訪れを予感させる若菜を粥に入れて食べ年中の無病息災を祈ります。

あけましておめでとうございます!!

今年も子どもたちの健康を願い、安全でおいしい給食を作ります