



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価(小)	栄養価(中)
		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			エネルギー	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質
8 (金)	牛乳 麦ごはん ポークカレー ジャコサラダ みかん	豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん	みかん たまねぎ キャベツ コーン	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも 麦 砂糖		819	873
12 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが アスパラのソテー	豚肉	牛乳	にんじん アスパラ	たまねぎ つきこんにゃく	もやし 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	油	678	732
13 (水)	牛乳 ごはん 雑煮 なます 鮭の塩焼き	鮭 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう	はくさい しいたけ	こめ 煮込み餅 砂糖	白ごま 黒ごま 煮干 だし昆布	717	771
14 (木)	牛乳 黒砂糖パン 米粉と豆乳の冬野菜シチュー ブレンオムレツ ほうれん草のソテー	豆乳 ブレンオムレツ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ コーン	かぶ マッシュルーム	黒砂糖パン さつまいも 米粉	油	682	833
15 (金)	牛乳 ごはん 家常豆腐 リャンバンウースー	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ たけのこ しょうが	きゅうり もやし	こめ 春雨 でん粉 砂糖	ごま油	729	783
18 (月)	牛乳 コッペパン ミネストローネ 豚肉コロッケ キャベツのソテー 角チーズ	ベーコン	牛乳 角チーズ	トマト にんじん パセリ	キャベツ しめじ セロリ	たまねぎ コーン	コッペパン 豚肉コロッケ	油 オリーブ油	732	873
19 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 浦上そばろ 厚焼卵	厚焼卵 豆腐 豚肉 トウモロコシ 天ぷら	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう 深ねぎ	もやし しめじ	こめ 里芋 砂糖	油 煮干 だし昆布	723	777
20 (水)	牛乳 チャーハン 豆腐の中華煮 チンゲンサイの中華炒め	豆腐 うずら卵 ミートボール 豚肉 天ぷら	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ もやし しょうが	たけのこ グリーンピース	こめ でん粉 砂糖	油	745	798
21 (木)	牛乳 パインパン ポークビーンズ 白菜サラダ オレンジ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	オレンジ	パインパン じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆 砂糖	油	657	819
22 (金)	牛乳 ごはん 親子丼 焼きししゃも かぶの酢の物	卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳 子持ちししゃも	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ きゅうり	かぶ しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	煮干	719	773
25 (月)	牛乳 米粉パン ビーフシチュー ビーンズサラダ りんご	牛肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ	りんご マッシュルーム	米粉パン じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆 砂糖	油 生クリーム	663	760
26 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 鯨の香味揚げ ほうれん草のおひたし	鯨 麦みそ 赤みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	たまねぎ しょうが	もやし	こめ じゃがいも でん粉 砂糖	油 煮干	726	780
27 (水)	牛乳 ごはん ひよつづの吸い物 シイラのみそ焼き 卵入りきんぴら	シイラ 豆腐 米みそ かまぼこ そぼろ卵	牛乳 ひよつづ	にんじん	たまねぎ ごぼう つきこんにゃく	ごぼう	こめ 砂糖	油 煮干 だし昆布	636	690
28 (木)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん ごま酢あえ 江上ぶんたん	豚肉 かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	ぶんたん だいこん もやし	キャベツ たまねぎ	コッペパン ちゃんぽん麺 砂糖	白ごま 油	649	790
29 (金)	牛乳 麦ごはん 春雨汁 ぶり大根 しそ味ひじき	フリ 豆腐 かまぼこ	牛乳 しそ味ひじき	にんじん 葉ねぎ インゲン	もやし だいこん	たまねぎ しょうが	こめ 砂糖 麦 春雨 でん粉	油 煮干 だし昆布	797	851

☆1月の献立について☆

○佐世保産の使用食材(予定)

○長崎県産の使用食材(予定)

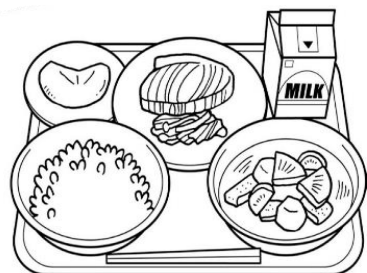
米 牛乳 煮干 シイラ キャベツ かぶ パセリ  
きゅうり だいこん 江上ぶんたん

和牛 鯨 ぶり ひよつづ  
白菜 しょうが にんじん もやし みかん

基準値	
780	830
32.2	34.2
平均	
711	794
29.1	31.2

1月24日~30日は  
全国学校給食週間です!

日本の学校給食の発祥は、明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校とされています。その後、都市部を中心に広まり、戦後の厳しい食糧事情を乗り越え、全国的に普及していきました。



長崎の郷土料理や食材を知ろう!!

全国学校給食週間では、長崎の郷土料理や食材を取り入れています。

- ☆25日(月):米粉パン ビーフシチュー...長崎県産の米粉を使用したパン、長崎県産和牛を使用したビーフシチューを予定しています。
- ☆26日(火):鯨の香味揚げ ...長崎県では昔からお正月や結婚式などのお祝いの席で鯨を食べる食文化があります。
- ☆27日(水):ひよつづの吸い物 シイラのみそ焼き ...南島原市で作られているわかめ麺のひよつづを使った吸い物と、佐世保市で水揚げされたシイラを使ったみそ焼きを予定しています。シイラには「かなやま」「マヒマヒ」という別名があります。
- ☆28日(木):ちゃんぽん 江上ぶんたん ...長崎県の郷土料理であるちゃんぽんと、佐世保市の江上地区で生産されているぶんたんを予定しています。
- ☆29日(金):ぶり大根 ...佐世保市で水揚げされたぶりを使用しています。ぶりは出世魚で、大きさによって名前が変わります。