

# 令和 3年 1月 学校給食献立予定表(B)

佐世保市学校給食センター



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価
		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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質
8 (金)	牛乳 黒砂糖パン 米粉と豆乳の冬野菜シチュー プレーンオムレツ ほうれん草のソテー	豆乳 プレーンオムレツ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん パセリ	たまねぎ かぶ エリンギ マッシュルーム コーン	黒砂糖パン さつまいも 米粉	油		833 36.5
12 (火)	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 ほう 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	771 36.4
13 (水)	牛乳 はいがパン ジャがいものベーコン煮 アスパラのソテー	ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ インゲン	たまねぎ もやし	はいがパン じゃがいも 砂糖	油		754 27.0
14 (木)	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 きゅうり コーン	こめ じゃがいも 麦 砂糖			873 24.3
15 (金)	牛乳 はちみつパン チンゲンサイのスープ 豆腐ハンバーグ 野菜の甘酢あん	豆腐ハンバーグ 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ 黄ピーマン エリンギ きくらげ	はちみつパン 砂糖 でん粉			722 30.6
18 (月)	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 かぶ きゅうり しいたけ	こめ 砂糖 でん粉		煮干	773 31.3
19 (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 かぶ しょうが しいたけ	こめ じゃがいも でん粉 砂糖	油	煮干	780 32.1
20 (水)	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 オレンジ はくさい	パインパン じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆 砂糖	油		819 29.8
21 (木)	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 たけのこ もやし グリンピース しょうが	こめ でん粉 砂糖	油		798 29.9
22 (金)	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 たまねぎ しめじ コーン	コッペパン 豚肉コロッケ 砂糖	油 オリーブ油		873 29.0
25 (月)	牛乳 麦ごはん 春雨汁 ぶり大根 しそ味ひじき	ブリ 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 たまねぎ だいこん しょうが	こめ 麦 砂糖 春雨 でん粉	油	煮干 だし昆布	851 33.8
26 (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 もやし ごぼう しめじ 深ねぎ	こめ 里芋 砂糖	油	煮干 だし昆布	777 37.3
27 (水)	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 キャベツ だいこん たまねぎ もやし	コッペパン ちゃんぽん 砂糖	白ごま 油		790 31.4
28 (木)	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 そばろ卵	牛乳 ひよつづ	にんじん	たまねぎ ごぼう つきこんやく	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	690 34.2
29 (金)	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 りんご キャベツ 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		760 31.6

基準値
830
34.2
平均
791
31.7

## ☆1月の献立について☆

○佐世保産の使用食材（予定）

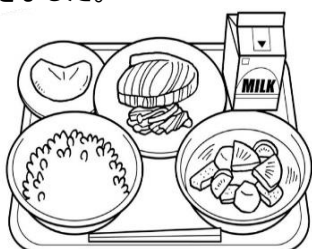
○長崎県産の使用食材（予定）

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 ひよつづる  
白菜 しょうが にんじん もやし みかん

## 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): 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。
- ☆26日(火): 浦上そばろ ……長崎市浦上地区の郷土料理です。
- ☆27日(水): 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。
- ☆28日(木): ひよつづるの吸い物 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るを使った吸い物と、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。
- ☆29日(金): 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。