



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	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		
11 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが ツナと野菜の炒め物	豚肉 ツナ 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ しょうが	こんにやく 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖		719 30.1	773 31.0		
12 (水)	牛乳 ごはん 雑煮 なます 鮭の塩麴焼き	鮭 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	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	730 35.2	784 36.3	
13 (木)	牛乳 コッペパン 白菜とかぶの豆乳クリーム煮 ほうれん草のソテー オムレツ	オムレツ 豆乳 鶏肉 米みそ	牛乳	ほうれん草 ピーマン	にんじん 赤ピーマン	はくさい かぶ 黄ピーマン	たまねぎ しめじ	コッペパン さつまいも 米粉	油	695 30.1	787 32.9	
14 (金)	牛乳 麦ごはん ポークカレー ごまじゃこサラダ みかん	豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん	ブロッコリー	みかん キャベツ	たまねぎ コーン	こめ じゃがいも 麦 砂糖	白ごま	804 22.6	858 23.7	
17 (月)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん 昆布サラダ 江上ぶんたん	豚肉 かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん	葉ねぎ	ぶんたん キャベツ もやし	きゅうり たまねぎ コーン	コッペパン ちゃんぽんめん 砂糖	油	626 25.6	718 28.4	
18 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 切干大根の炒め煮	卵 鶏肉 かまぼこ 天ぷら	牛乳	にんじん		たまねぎ 生しいたけ	深ねぎ ゆで干し大根	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	716 27.3	770 28.4	
19 (水)	牛乳 わかめごはん つみれ汁 浦上そばろ 焼きししゃも	豆腐 トピオボール 豚肉	牛乳 干しししゃも 炊き込みわかめ	にんじん 葉ねぎ	いんげん	たまねぎ ごぼう しいたけ	もやし こんにやく しいたけ	こめ 砂糖	白ごま 油	煮干 だし昆布	670 33.4	724 34.5
20 (木)	牛乳 パインパン ミートボールと大豆のトマト煮 野菜のソテー ももゼリー	大豆 ミートボール 卵	牛乳	トマト	にんじん	キャベツ	たまねぎ	パインパン ももゼリー じゃがいも 砂糖	油	666 26.5	825 30.8	
21 (金)	牛乳 ごはん 春雨汁 ブリ大根	ブリ 豆腐	牛乳	にんじん いんげん	小ねぎ	だいこん えのきたけ	たまねぎ しょうが	こめ 春雨 でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	793 31.7	847 32.8
24 (月)	牛乳 米粉パン 冬野菜のシチュー アスパラのソテー ミニゼリー(りんご)	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	アスパラ	たまねぎ かぶ コーン	キャベツ マッシュルーム	米粉パン さつまいも りんごゼリー じゃがいも	生クリーム 油	595 24.9	722 29.9	
25 (火)	牛乳 ごはん 大根のそばろ煮 シイラのみそ焼き ごまあえ	シイラ 厚揚げ 豚ひき肉 米みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ほうれん草	だいこん たまねぎ しょうが	もやし こんにやく	こめ 砂糖	白ごま	733 34.1	787 35.2	
26 (水)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 茎わかめの炒め物 りんご	豆腐 合びき肉 天ぷら 赤みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん	にら	たまねぎ もやし	りんご しょうが	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	728 25.7	782 26.8	
27 (木)	牛乳 はちみつパン ビーフシチュー ビーンズサラダ オレンジ	牛肉	牛乳	にんじん	トマト	たまねぎ きゅうり 黄ピーマン	オレンジ しめじ	はちみつパン じゃがいも ひよこ豆・ひよこ豆 砂糖	油 生クリーム	634 26.2	780 30.3	
28 (金)	牛乳 ごはん すまし汁 鯨の香味揚げ 小松菜のあえ物	鯨 豆腐 かまぼこ 赤みそ	牛乳	小松菜 葉ねぎ	にんじん	たまねぎ はくさい しょうが	だいこん きゅうり	こめ でん粉 砂糖	油 白ごま	煮干 だし昆布	714 34.6	768 35.7
31 (月)	牛乳 黒砂糖パン コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ	鶏肉 ウィンナー	牛乳 ひじき	にんじん	パセリ	たまねぎ コーン	きゅうり	黒砂糖パン じゃがいも マーマレード マカロニ・砂糖	ごま油	708 30.8	856 35.1	

●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 パセリ 煮干 江上ぶんたん かぶ シイラ**

**白菜 わぎ 生巻 えのき しめじ にんじん キャベツ**

基準値	
780	830
32.2	34.2

1月24日から30日は全国学校給食週間です!

1月24日から30日の1週間は全国学校給食週間です。明治22年から始まった給食は、戦争で一時中止になりました。戦争が終わって昭和21年12月24日に東京都、神奈川県、千葉県の子供約25万人を対象に試験的に実施されました。この日、東京都麹町区永田小学校でラウ物資の贈呈式が行われました。昭和25年からは、冬休みの関係で1月24日から1週間は「全国学校給食週間」とし、日ごろ給食に携わっている人に感謝をしたり、地元の食材や郷土料理の理解を深めたりする週間となりました。

給食のいいところ!

- ・栄養バランスがいい
- ・安全で衛生的な食事である
- ・行事食、世界の食事を知ることができる
- ・食事マナーが学べる
- ・学校生活が豊かになる

### 1月の献立について

- ・12日「雑煮、なます」 11日の「鏡開き」に合わせてお正月献立です。
- ・17日「ちゃんぽん、江上ぶんたん」 長崎を代表する郷土料理です。江上ぶんたんは佐世保市の江上地区で作られています。
- ・19日「浦上そばろ」 長崎の浦上地区の郷土料理です。
- ・21日「ブリ大根」 「出世魚」のブリを使いました。
- ・25日「シイラのみそ焼き」 佐世保で水揚げされたシイラのみそ焼きにしました。
- ・27日「ビーフシチュー」 明治時代、佐世保を含む4か所に軍港都市の開発がなされたことでビーフシチューやカレーなどの洋食文化が入ってきたとされています。
- ・28日「鯨の香味揚げ」 長崎県では昔から鯨をお祝いの席で食べる習慣がありました。

**スタートの月です**  
1年が始まりました。目標など決めて充実した1年にしましょう。

※天候により献立を変更する場合があります。