

# 1月 学校給食献立予定表



日付	こんだてめい	主な働きと材料名						小学校	中学校	
		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・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			
11 (火)	ごはん ななくさじる ぶりのあげに こうはくなます	ぶり とうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん <b>かぼ</b> ほうれんそう <b>だいこん</b>	<b>だいこん</b> <b>はくさい</b>	<b>かぼ</b>	<b>ごめ</b> さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	632 23.9	794 28.9
12 (水)	ごはん ごもくまめ あつやきたまご こんぶあえ	たまごやき あつあげ だいず とりこ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな いんげん にんじん	<b>だいこん</b> こぼろ	こんにやく れんこん	<b>ごめ</b> さといも さとう	あぶら	669 27.6	845 34
13 (木)	はちみつパン とうにゅうのポタージュ パンネのミートソース みかん	とうにゅう とりこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	みかん コーン	たまねぎ しめじ	パン <b>じゃがいも</b> インゲンまめ パンネ	あぶら	646 26.0	859 33.7
14 (金)	むぎごはん ぶたじる さばのしおやき かおりあえ	さば あつあげ <b>みそ</b> ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	<b>はくさい</b> こんにやく	<b>だいこん</b> こぼろ	<b>ごめ</b> さつまいも むぎ		643 27.2	778 30.7
17 (月)	ごはん とうふだんごじる さんまゆずみそに ほうれんそうのごまあえ	さんま とうふ とりこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ にんじん	<b>はくさい</b> しめじ	たまねぎ もやし	<b>ごめ</b> しらたまこ さとう	ごま	604 24.6	790 32.3
18 (火)	コッペパン おやこうどん おかかいため ぼんかん	<b>たまご</b> とりこ ちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん こまつな ねぎ	ぼんかん <b>キャベツ</b>	たまねぎ えのき えだまめ	パン うどん	あぶら	613 29.7	687 34.6
19 (水)	てまきすし (ごはん・ミンチなっとう・ しおもみきゅうり・のり) つみれじる	つみれ とうふ ぶたにく あつあげ なっとう	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん ねぎ	きゅうり <b>だいこん</b>	<b>はくさい</b> えのき	<b>ごめ</b> さとう	あぶら	604 25.7	762 31.3
20 (木)	コッペパン ポトフ やさいのソテー パナナ	ワインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ほうれんそう にんじん	パナナ たまねぎ しめじ	<b>かぼ</b> <b>キャベツ</b> コーン	パン <b>じゃがいも</b>	あぶら	622 22.5	749 27
21 (金)	むぎごはん ぶゆやさいかレー カラフルサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブロッコリー パプリカ にんじん	たまねぎ <b>だいこん</b> コーン	れんこん えだまめ	<b>ごめ</b> <b>じゃがいも</b> むぎ さとう	カレーウ あぶら	681 21.8	850 25.9
24 (月)	3わりむぎごはん すまし汁 くじらのごまみそがらめ ゆかりあえ	くじら とうふ とりこ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	<b>だいこん</b> <b>はくさい</b>	たまねぎ えのき	<b>ごめ</b> むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	613 31.2	776 38.9
25 (火)	コッペパン ちゃんぼん だいずといりこのあげに りんご	ぶたにく だいず てんぷら かまぼこ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ねぎ	りんご たまねぎ きくらげ	<b>キャベツ</b> もやし	パン ちゃんぼん さとう でんぷん	あぶら ごま	668 29.5	766 34.7
26 (水)	ごはん くりつぽ ひよつづるのすのもの(きんしたまご)	とりこ きんしたまご てんぷら <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう ひよつづる	にんじん いんげん	きゅうり こぼろ	こんにやく れんこん	<b>ごめ</b> さといも くり さとう はるさめ	あぶら	642 21.5	813 26.3
27 (木)	こめこパン ボルシチ こまつなのソテー ぶんたん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな ぶんたん たまねぎ <b>キャベツ</b>	ぶんたん たまねぎ コーン	<b>かぼ</b> ビート コーン	パン <b>じゃがいも</b> さとう	ビーフフレーク あぶら	649 19.8	863 26
28 (金)	くろだいずごはん かきたまじる こいわしたつたあげ うらかみそぼろ	<b>たまご</b> とうふ <b>くろだいず</b> てんぷら ぶたにく	ぎゅうにゅう いわし	こまつな いんげん にんじん	たまねぎ こぼろ	もやし	<b>ごめくろまい</b> でんぷん さとう	あぶら	693 26.8	884 33.7
31 (月)	ごはん はるさめじる ちくわのいそべあげ うのはないり	ちくわ おから とりこ かまぼこ とりこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ		<b>ごめ</b> はるさめ さとう	あぶら	618 23.3	755 27.8

地元でとれた食材は、**太字**にしています。

※都合により献立を変更する場合があります。

### 【今月の献立について】



◎通常、火曜日はパンの日ですが、11日(火)は米飯給食を実施します。

◎11日(火)は『正月料理』として「紅白なます」、「七草汁」、「ぶりの揚げ煮」を実施します。

◎食育の日(毎月19日)の献立として、地元産の「白菜」と「大根」を使った「つみれ汁」、長崎県産の豚肉と納豆を使った「ミンチ納豆」を献立に取り入れています。

### ◎給食週間中の献立の紹介

- 24日(月) 昔の給食を知るといことで「3割麦ごはん」と、「鯨のごまみそがらめ」にしています。
- 25日(火) 長崎県の郷土料理「ちゃんぼん」を提供します。
- 26日(水) 南島原市の特産品のわかめ麺「ひよつづる」を使った「ひよつづるの酢の物」と長崎の郷土料理「くりつぽ」を提供します。
- 27日(木) 外国の料理を知るためロシア料理の「ボルシチ」と、佐世保産の「ぶんたん」を予定しています。
- 28日(金) 江迎町産の黒大豆、黒米、もち米を使った「黒大豆ごはん」、鹿町の亀井養鶏所の「卵」を使った「かきたま汁」と、長崎の郷土料理「浦上そぼろ」を提供します。

学校給食摂取基準	650	830
	26.8	34.2

1月24日から30日は  
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

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  
育む週間です。

