

# 令和5年 1月 学校給食予定献立表

佐世保市立Bブロック小学校

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
11 (水)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン チンゲンサイのスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	とりにく こうやとうふ ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ	パーカーハウスパ ン さとう		605 31.3
12 (木)	ぎゅうにゅう ごはん とうふだんごじる きびなごのてんぷら こうはくなます みかん	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい だいこん みかん	こめ しらたまこ さとう	あぶら	623 20.9
13 (金)	ぎゅうにゅう ビーフカレー (じゅうろくこくまいごはん) りんごサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ りんご きゅうり	こめ ざっくく じゃがいも さとう	あぶら	653 20.6
16 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ポークビーンズ オムレツ こまつなのソテー	ふたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	631 28.7
17 (火)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる さんまのかんろに かおりあえ	ふたにく あつあげ むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ	だいこん ごぼう こんにゃく しょうが きゅうり	こめ さといも		618 25.0
18 (水)	ぎゅうにゅう くらざとうパン ビーフンスープ えびしゅうまい やさしいため バナナ	とりにく かまぼこ えびしゅうま い	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ バナナ	くらざとうパン ビーフン	あぶら	570 24.9
19 (木)	ぎゅうにゅう ごはん のっぺいじる させぼしさんぶりだいこん	とりにく とうふ ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく はくさい だいこん しょうが	こめ さといも かたくりこ さとう	あぶら	635 24.6
20 (金)	ぎゅうにゅう ごはん マーボーとうふ ちゅうかあえ ヨーグルト	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん いら	たまねぎ エリンギ しょうが もやし きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	651 29.9
23 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン カレーうどん ほうれんそうのソテー りんご	ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ はくさい コーン りんご	コッペパン うどんめん	あぶら	601 23.7
24 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん かきたまじる いわしのみぞれに うらかみそぼろ ほんかん	たまご いわし ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ だいこん もやし ごぼう こんにゃく ほんかん	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	618 24.2
25 (水)	ぎゅうにゅう みかんパン さつまいものシチュー フロッコリーサラダ せちばるちゃマフィン	とりにく しろいんげん まめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ フロッコリー	たまねぎ きゅうり	みかんパン さつまいも さとう マフィン	あぶら	656 25.4
26 (木)	ぎゅうにゅう ごはん とりごぼうじる くじらのごまみそがらめ ゆかりあえ	とりにく あぶらあげ くじら こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	ごぼう たまねぎ こんにゃく しょうが だいこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら こま	617 29.5
27 (金)	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものそぼろに ごもくあつやきたまご もやしのいためもの	あいびきにく あつあげ さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	640 26.4
30 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン かいせんちゃんぽん だいずといりこのつくだに えがみぶんだん	ふたにく いか えび かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし ぶんだん	コッペパン ちゅうかめん さとう	あぶら	620 33.4
31 (火)	ぎゅうにゅう ごはん ひよつつのすいもの あかうおのフライ れんこんのきんぴら	とりにく とうふ かまぼこ あかうお	ぎゅうにゅう ひよつつ	にんじん	たまねぎ れんこん こんにゃく	こめ こむぎご パンこ さとう	あぶら	603 26.1

\* 献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。 \* 栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

\* 給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

学校給食	650
摂取基準	26.8

## 1月24日から30日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・関心を深めながら、食の大切さや感謝の気持ちを改めて見つめる週間です。

### ★ 給食週間中の献立の紹介

- 24日 佐世保市小佐々町産の煮干しを使った「かきたま汁」  
長崎市浦上地区の郷土料理「浦上そぼろ」、長崎県産の「ほんかん」
- 25日 長崎県のみかんを使った「みかんパン」、長崎県産のさつまいもを使った「シチュー」、  
佐世保市産のフロッコリーを使った「フロッコリーサラダ」、  
世知原町産のお茶を使った「世知原茶マフィン」
- 26日 長崎県になじみ深い、鯨を使った「鯨のごまみそがらめ」  
佐世保市産の大豆を使った「ゆかりあえ」
- 27日 長崎県産のじゃがいもを使った「じゃがいものそぼろ煮」
- 30日 長崎県の郷土料理「ちゃんぽん」(今回はエビやイカを入れて海鮮ちゃんぽんにしています)  
江上地区でとれた「江上文豆」

○長崎県内でとれたものをたくさん取り入れた献立を予定しています。お楽しみに!

### ★ 食材・献立について(予定)

- ※天候や価格により変更の場合があります。
- ★佐世保市産：米・牛乳・ぶり・煮干し・だいこん・  
フロッコリー・ほうれん草・きゅうり・ぶんだん
  - ★長崎県産：大豆・さば・わかめ・れんこん・さつまいも・むぎ・  
じゃがいも・にんじん・ねぎ・はくさい・キャベツ・  
しょうが・しいたけ・えのきたけ・パセリ・  
ひよつつ・みかん・ほんかん
  - ★13日(金)の十六穀ごはんの雑穀には、発芽玄米・もち玄米・  
丸麦・胚芽押麦・もち麦・青大豆・もち黒米・もちきび・  
もち赤米・もちあわ・黄大豆・小豆・ひえ・ハト麦・黒大豆・  
とうもろこしが入っています。
  - ★19日(木)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

# 令和5年 1月 学校給食予定献立表

佐世保市立Bブロック中学校

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
11 (水)	牛乳 パーカーハウスパン チンゲン菜のスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	とりにく こうやとうふ ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ	パーカーハウスパン さとう		799 39.9
12 (木)	牛乳 ごはん 豆腐団子汁 きびなごの天ぷら 紅白なます みかん	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい だいこん みかん	こめ しらたまこ さとう	あぶら	783 25.5
13 (金)	牛乳 ビーフカレー (十六穀米ごはん) りんごサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ りんご きゅうり	こめ ざっこく じゃがいも さとう	あぶら	811 24.8
16 (月)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ オムレツ 小松菜のソテー	ふたにく だいたまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	778 34.9
17 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 さんまの甘露煮 かおりあえ	ふたにく あつあげ むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ	だいこん ごぼう こんにゃく しょうが きゅうり	こめ さといも		781 30.5
18 (水)	牛乳 黒砂糖パン ビーフンスープ えびしゅうまい 野菜炒め パナナ	とりにく かまぼこ えびしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ パナナ	くろざとうパン ビーフン	あぶら	728 31.5
19 (木)	牛乳 ごはん のっぺい汁 佐世保市産ぶり大根	とりにく とうふ ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく はくさい だいこん しょうが	こめ さといも かたくりこ さとう	あぶら	804 29.8
20 (金)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華あえ ヨーグルト	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん いら	たまねぎ エリンギ しょうが もやし きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	811 36.4
23 (月)	牛乳 コッペパン カレーうどん ほうれん草のソテー りんご	ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ はくさい コーン りんご	コッペパン うどんめん	あぶら	752 29.3
24 (火)	牛乳 麦ごはん かきたま汁 いわしのみぞれ煮 浦上そばろ ぼんかん	たまご いわし ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ だいこん もやし ごぼう こんにゃく ぼんかん	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	771 29.3
25 (水)	牛乳 みかんパン さつまいものシチュー ブロッコリーサラダ 世知原茶マフィン	とりにく しろいんげん まめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり	みかんパン さつまいも さとう マフィン	あぶら	854 32.6
26 (木)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 鯨のごまみそがらめ ゆかりあえ	とりにく あぶらあげ くじら こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	ごぼう たまねぎ こんにゃく しょうが だいこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	785 36.7
27 (金)	牛乳 ごはん じゃがいものそばろ煮 五目厚焼き卵 もやしの炒めもの	あいびきにく あつあげ さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	811 32.5
30 (月)	牛乳 コッペパン 海鮮ちゃんぽん 大豆といりこの佃煮 江上ぶんだん	ふたにく いか えび かまぼこ だいたまご	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし ぶんだん	コッペパン ちゅうかめん さとう	あぶら	777 41.8
31 (火)	牛乳 ごはん ひよっつるの吸い物 赤魚のフライ れんこんのきんぴら	とりにく とうふ かまぼこ あかうお	ぎゅうにゅう ひよっつる	にんじん	たまねぎ れんこん こんにゃく	こめ こむぎご パンこ さとう	あぶら	763 31.9
*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。							学校給食	830
*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。							摂取基準	34.2

## 1月24日から30日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・関心を深めながら、食の大切さや感謝の気持ちを改めて見つめる週間です。

### ★ 給食週間中の献立の紹介

- 24日 佐世保市小佐々町産の煮干しを使った「かきたま汁」  
長崎市浦上地区の郷土料理「浦上そばろ」、長崎県産の「ぼんかん」
- 25日 長崎県のみかんを使った「みかんパン」、長崎県産のさつまいもを使った「シチュー」、  
佐世保市産のブロッコリーを使った「ブロッコリーサラダ」、  
世知原町産のお茶を使った「世知原茶マフィン」
- 26日 長崎県になじみ深い、鯨を使った「鯨のごまみそがらめ」  
佐世保市産の大根を使った「ゆかりあえ」
- 27日 長崎県産のじゃがいもを使った「じゃがいものそばろ煮」
- 30日 長崎県の郷土料理「ちゃんぽん」(今回はエビやイカを入れて海鮮ちゃんぽんにしています)  
江上地区でとれた「江上文旦」

○長崎県内でとれたものをたくさん取り入れた献立を予定しています。お楽しみに!

### 食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保市産：米・牛乳・ぶり・煮干し・だいこん・  
ブロッコリー・ほうれん草・きゅうり・ぶんだん
- ★長崎県産：大豆・さば・わかめ・れんこん・さつまいも・むぎ・  
じゃがいも・にんじん・ねぎ・はくさい・キャベツ・  
しょうが・しいたけ・えのきたけ・パセリ・  
ひよっつる・みかん・ぼんかん
- ★13日(金)の十六穀ごはんの雑穀には、発芽玄米・もち玄米・  
丸麦・胚芽押麦・もち麦・青大豆・もち黒米・もちきび・  
もち赤米・もちあわ・黄大豆・小豆・ひえ・ハト麦・黒大豆・  
とうもろこしが入っています。
- ★19日(木)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。