



日付	献立名	主な働きと食品名					栄養価	
		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)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質	2群 無機質	3群	4群 ビタミン・無機質	5群 炭水化物	6群 脂質	
								鶏肉
11 (水)	牛乳 ごはん 七草汁 さば生姜煮 紅白なます みかん	鶏肉 さば	牛乳	ほうれん草	みかん	米 砂糖	611 21.0	
12 (木)	牛乳 コッパン ポテトと野菜のスープ オムレツ ラタトゥイユ	卵 ミートボール ウインナー	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	大根 キャベツ たまねぎ れんこん	コッパン じゃがいも	650 27.7	
13 (金)	牛乳 ゆかりごはん(少なめ) 五目うどん 小いわし電田揚げ 昆布あえ	鶏肉 油あげ	牛乳 昆布 小いわし	にんじん ほうれん草 赤じそ	大根 たまねぎ ごぼう えのきたけ はくさい	米 うどん	698 22.8	
16 (月)	牛乳 手巻き寿司(酢飯、ツナ納豆、 塩もみきゅうり、手巻きのり) みそ汁	ツナ 納豆 厚揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	大根 しょうが きゅうり	米 砂糖 さといも	674 25.7	
17 (火)	牛乳 はちみつパン せん切り野菜のスープ パンネのミートソース パナナ	ウインナー 豚ひき肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト ほうれん草	たまねぎ しめじ キャベツ パナナ	はちみつパン 砂糖 マカロニ	594 22.7	
18 (水)	牛乳 ビーフカレー(麦ごはん) しらす干し入りサラダ(しらす)	牛肉	牛乳 しらす干し	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 麦 じゃがいも	649 18.5	
19 (木)	牛乳 コッパン 冬野菜の豆乳クリーム煮 ほうれん草のソテー りんご いちごジャム	鶏肉 お魚ソーセージ 白いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ はくさい もやし コーン りんご	コッパン さといも 片栗粉 いちご ジャム	648 26.2	
20 (金)	牛乳 ごはん かきたま汁 いわしおかか煮 甘酢あえ	卵 豆腐 いわし	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ だいこん はくさい	米 砂糖 片栗粉	606 24.2	
23 (月)	牛乳 ごはん 肉みそおでん(うずらの卵) 莖わかめの酢の物	豚ひき肉 米みそ うずらの卵 厚揚げ さつまあげ	牛乳 莖わかめ	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく れんこん	砂糖 さといも ごま油	657 22.3	
24 (火)	牛乳 黒砂糖パン ちゃんぼん ココア豆	豚肉 さつまあげ かまぼこ だいす	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし し きくらげ	黒砂糖パン ちゅうかめん 砂糖 片栗粉	605 27.7	
25 (水)	牛乳 4割麦ごはん 野菜わん 鯨のごまみそがらめ 即席漬 ぼんかん	米みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう たまねぎ はくさい い しょうが だいこん きゅうり ぼんかん	米 麦 砂糖 片栗粉	638 27.7	
26 (木)	牛乳 コッパン じゃがいものウインナー煮 ブロッコリーのソテー 世知原茶マフィン	ウインナー	牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ コー ン じゃがいも じめじ	コッパン 砂 糖 マフィン	669 22.9	
27 (金)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華和え りんご	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん いら	たまねぎ もやし きゅう り エリンギ 生姜 り んご	米 砂糖 片栗粉 ごま油	665 26.7	
30 (月)	牛乳 ごはん 春雨汁 浦上そばろ しいらのレモンソース漬	鶏肉 豚肉 しいら	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	たまねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ	米 砂糖 春雨 ごま油	660 28.9	
31 (火)	牛乳 米粉パン カレースパゲティ ひじきとれんこんのサラダ 江上ぶんだん	豚ひき肉	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ れんこ ん コーン グリンピース ぶんだん	米粉パン 砂糖 スパゲティ ごま油	675 26.4	

\*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。

\*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。

\*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

650  
26.8

今月の献立について

- 11日(水)は『正月料理』として「紅白なます」「さば生姜煮」、行事食として「七草汁」を実施します。
- 毎月19日の『食育の日』にちなみ、佐世保産の「ほうれん草」を使った「ほうれん草のソテー」を実施します。
- 1月24日～30日の1週間は、『全国学校給食週間』です。給食の意義や役割について理解と関心を深めるため、長崎県の郷土料理や佐世保でとれる食材を多くとり入れた献立を実施する予定です。

今月の食材

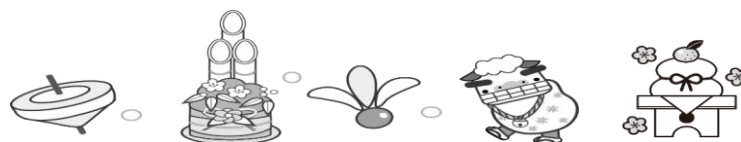
佐世保産:キャベツ・ほうれん草  
だいこん・江上ぶんだん

長崎県産:にんじん・はくさい・ねぎ・しょうが  
えのきたけ・しめじ



1月7日は『人日の節句』です。  
新しい年の初め、一年の健康を祈る日です。春の訪れを予感させる若菜を粥に入れて食べ、年中の無病息災を祈ります。

あけましておめでとうございます。  
今年も安全でおいしい給食を作ります





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)	牛乳ごはん 七草汁 さば生姜煮 紅白なます みかん	鶏肉 さば	牛乳	かぶの葉 だいこんの葉 にんじん ほうれん草	大根 はくさい 生姜 みかん はくさい	米 砂糖		761 25.2
12 (木)	牛乳 コッパパン ポテトと野菜のスープ オムレツ ラタトゥイユ	卵 ミートボール ウィンナー	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	大根 キャベツ たまねぎ れんこん	コッパパン じゃがいも	油	799 33.6
13 (金)	牛乳 ゆかりごはん(少なめ) 五目うどん 小さいわし 昆布揚げ 昆布あえ	鶏肉 油あげ	牛乳 昆布 小さいわし	にんじん ほうれん草 赤しそ	大根 たまねぎ ごぼう えのきたけ はくさい	米 うどん	油	911 28.8
16 (月)	牛乳 手巻き寿司(酢飯、ツナ納豆、 塩もみきゅうり、手巻きのり) みそ汁	ツナ 納豆 厚揚げ みそ 麦みそ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	大根 しょうが きゅうり	米 砂糖 さといも	油	857 31.8
17 (火)	牛乳 はちみつパン せん切り野菜のスープ パンネのミートソース パナナ	ウィンナー 豚ひき肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト ほうれん草	たまねぎ キャベツ しめじ パナナ	はちみつパン 砂糖 マカロニ	油	788 29.5
18 (水)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) しらす干し入りサラダ(しらす)	鶏肉	牛乳 しらす干し	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油	824 22.4
19 (木)	牛乳 コッパパン 冬野菜の豆乳クリーム煮 ほうれん草のソテー りんご いちごジャム	鶏肉 お魚ソーセージ 白いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ はくさい もやし コーン りんご	コッパパン さといも いちご ジャム	油	797 32.1
20 (金)	牛乳 ごはん かきたま汁 いわしおかか煮 甘酢あえ	卵 豆腐 いわし	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ だいこん はくさい	米 砂糖		764 29.5
23 (月)	牛乳 ごはん 肉みそおでん(うずらの卵) きゅうり ちくわ ちくわの酢の物	豚ひき肉 米みそ うずらの卵 厚揚げ さつまあげ	牛乳 ちくわ きゅうり	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく れんこん	米 砂糖 さといも	油 ごま油	841 27.8
24 (火)	牛乳 黒砂糖パン ちゃんぽん ココア豆	豚肉 さつまあげ かまぼこ だいず	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	黒砂糖パン ちゅうかめん 砂糖 片栗粉	油	768 34.7
25 (水)	牛乳 4割麦ごはん 野菜わん 鯨のごまみそがらめ 即席漬 ほんかん	鯨 米みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう たまねぎ はくさい しょうが だいこん きゅうり ほんかん	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	800 34.1
26 (木)	牛乳 コッパパン じゃがいものウィンナー煮 ブロッコリーのソテー 世知原茶マフィン	ウィンナー	牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ コーン じゃがいも じめじ	コッパパン 砂糖 糖 マフィン	油	814 27.8
27 (金)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華和え りんご	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん なら	たまねぎ もやし きゅうり エリンギ 生姜 りんご	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	838 33.0
30 (月)	牛乳 ごはん 春雨汁 浦上そばろ しいらのレモンソース漬	鶏肉 豚肉 しいら	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	たまねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ	米 砂糖 春雨	油 ごま	838 35.9
31 (火)	牛乳 米粉パン カレースパゲティ ひじきとれんこんのサラダ 江上ぶんだん	豚ひき肉	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ れんこん コーン グリンピース ぶんだん	米粉パン 砂糖 スパゲティ	油 ごま油	853 32.9
*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

今月の献立について

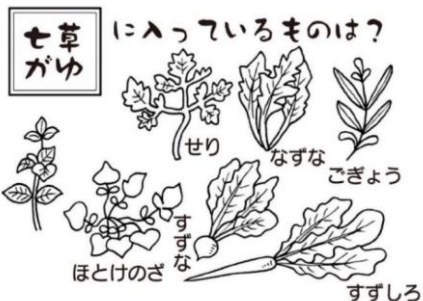
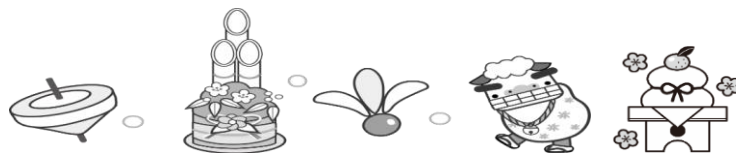
- 11日(水)は『正月料理』として「紅白なます」「さば生姜煮」、行事食として「七草汁」を実施します。
- 毎月19日の『食育の日』にちなみ、佐世保産の「ほうれん草」を使った「ほうれん草のソテー」を実施します。
- 1月24日～30日の1週間は、『全国学校給食週間』です。給食の意義や役割について理解と関心を深めるため、長崎県の郷土料理や佐世保でとれる食材を多くとり入れた献立を実施する予定です。

今月の食材

- 佐世保産:キャベツ・ほうれん草  
だいこん・江上ぶんだん
- 長崎県産:にんじん・はくさい・ねぎ・しょうが  
えのきたけ・しめじ

※精白米、牛乳、煮干しは佐世保産を使用しています。

あけましておめでとうございます。  
今年も安全でおいしい給食を作ります



1月7日は『人日の節句』です。  
新しい年の初め、一年の健康を祈る日です。春の訪れを予感させる若菜を粥に入れて食べ、年中の無病息災を祈ります。