

| 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) |
| | | 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 | |
| 10 (水) | ぎゅうにゅう くらごとうパン たまごスープ ほしのコロック こまつなのソテー ヨーグルト | とりにく たまご | ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト | にんじん こまつな | たまねぎ コーン エリンギ | くらごとうパン かたくりこ コロック | あぶら | 650 26.4 |
| 11 (木) | ぎゅうにゅう くらまいごはん とうふだんごじる いわしのしょうがに こうはくなます みかん | とりにく とうふ いわし | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | たまねぎ はくさい だいこん しょうが みかん | こめ くらまい しらたまご さとう | | 656 23.6 |
| 12 (金) | ぎゅうにゅう ごはん(すくなめ) カレーうどん ししゃもフライ おひたし | ふたにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう ししゃも | にんじん ねぎ ほうれんそう | たまねぎ ごぼう もやし | こめ うどん さとう | あぶら | 674 22.8 |
| 15 (月) | ぎゅうにゅう パーカーハウスパン ビーンズスープ 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 ひよこまめ だいず ハンバーグ | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ | パーカーハウスパン じゃがいも さとう | あぶら | 627 31.7 |
| 16 (火) | ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ はっぼうさい(うずらのたまご) | とうふ ふたにく かまぼこ さつまあげ うずらたまご | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ きぬさや | たまねぎ はくさい きくらげ しょうが | こめ はるさめ さとう かたくりこ | あぶら こまあぶら | 585 23.4 |
| 17 (水) | ぎゅうにゅう コッペパン スープパグティ キャベツのソテー パナナ | とりにく しろいんげんまめ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう ブロッコリー | たまねぎ キャベツ パナナ | コッペパン スープパグティ | あぶら | 630 26.2 |
| 18 (木) | ぎゅうにゅう ごはん いりとうふ あつやきたまご いそかあえ | あひびきにく とうふ さつまあげ たまご | ぎゅうにゅう のり | にんじん ねぎ | たまねぎ だいこん | こめ さとう かたくりこ | あぶら | 648 30.5 |
| 19 (金) | ぎゅうにゅう チキンカレー(むぎごはん) ほうれんそうのサラダ ぼんかん | とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | たまねぎ キャベツ ぼんかん | こめ むぎ じゃがいも さとう | あぶら | 618 19.7 |
| 22 (月) | ぎゅうにゅう コッペパン こめこととうにゅうのポタージュ はくさいサラダ(ツナ) | とりにく しろいんげんまめ ツナ とうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | たまねぎ はくさい きゅうり コーン | コッペパン じゃがいも こめこ さとう | あぶら | 588 26.6 |
| 23 (火) | ぎゅうにゅう ごはん みそしる かつおフライ うらかみそぼろ | とうふ むぎみそ カツオ ふたにく | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん いんげん | はくさい たまねぎ こんにゃく ごぼう もやし | こめ さとう | あぶら | 598 24.9 |
| 24 (水) | ぎゅうにゅう こめこパン ポトフ オムレツ フレンチサラダ せちばるちゃマフィン | ウイナー たまご | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー | だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり | こめこパン じゃがいも さとう マフィン | あぶら | 649 26.6 |
| 25 (木) | ぎゅうにゅう むぎごはん やさいわん さばのにつけ しおもみやさい ぼんかん | とりにく とうふ さば | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | はくさい たまねぎ しめじ しょうが だいこん ぼんかん | こめ むぎ さとう | | 587 27.0 |
| 26 (金) | ぎゅうにゅう ごはん くりつぼ あじのしおやき ごまあえ | とりにく あつあげ こめみそ あじ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | れんこん ごぼう こんにゃく しいたけ えだまめ もやし | こめ さといも さとう | くり あぶら こま | 632 27.3 |
| 29 (月) | ぎゅうにゅう みかんパン かいせんちゃんぼん だいずといりこのつくだに | ふたにく いか えび 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 | みかんパン ちゅうかめん さとう | あぶら | 560 31.5 |
| 30 (火) | 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 えがみぶんだん | 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 ぶんだん | こめ かたくりこ さとう | あぶら こま | 617 29.6 |
| 31 (水) | ぎゅうにゅう コッペパン ビーフシチュー はなやさいサラダ | ぎゅうにく | ぎゅうにゅう | にんじん トマト ブロッコリー | たまねぎ しめじ カリフラワー コーン | コッペパン じゃがいも さとう | あぶら | 582 25.8 |

*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 |

★ 給食週間中の献立の紹介

- 24日 長崎県産のお米を使った「米粉パン」、佐世保市世知原町産のお茶を使った「世知原茶マフィン」
- 25日 佐世保市小佐々町産の煮干しを使った「野菜わん」、長崎県産の「鱧」の煮付け、長崎県産の「ぼんかん」
- 26日 川棚町の郷土料理「くりつぼ」、長崎県産のほうれん草を使った「ごまあえ」
- 29日 長崎県のみかんを使った「みかんパン」、長崎県産の郷土料理「ちゃんぼん」(エビやイカを入れて海鮮ちゃんぼんにしています)
- 30日 佐世保市小佐々町の煮干しを使った「鶏ごぼう汁」、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・煮干し・蓮根・しょうが・パセリ・ブロッコリー・江上文旦
 - ★長崎県産：大豆・さば・わかめ・麦・にんじん・キャベツ・きゅうり・はくさい・ねぎ・大根・ほうれん草・いりこ・エリンギ・えのきたけ・しいたけ・みかん・ぼんかん
 - ★19日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。
 - ★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～