

令和 6 年 1 月

学校給食予定献立表

鹿町江迎学校給食センター



日付	献立名	主な働きと材料名						小学校 献立値	中学校 献立値
		体をつくる(骨)		体の働きを助える(骨)		エネルギーのもとになる(骨)			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群	5群 脂溶性ビタミン	6群 水溶性ビタミン		
10 (水)	きゅうにゅう ごはん ななくさじる さばみそ こつはくなます ミニゼリー(りんご・もも)	豆腐 さば	きゅうにゅう	かぶ ほうきさい	だいこん	ごめ	599 21.1	746 25.5	
11 (木)	きゅうにゅう くらざとうパン ラビオリスープ さつまいもといりこのあげがらめ バナナ	ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン バナナ	だいこん	さとう ゼリー くらざとうパン ラビオリ さつまいも さとう あぶら ごま	608 23.7	808 30.7	
12 (金)	きゅうにゅう むぎごはん チャーハンとうふ ちゅうかさサラダ みかん	ぶたにく あつあげ あかみそ	きゅうにゅう	にんじん には たまねぎ しめじ もやし きゅうり みかん	だいこん	ごめ むぎ さとう でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	662 27.9	834 34.5	
15 (月)	きゅうにゅう わかめごはん(少年期) ごもくうどん まひなごフライ あますあえ	とりにく てんぷら うずあげ	きゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ えのき たまねぎ	だいこん	ごめ うどん さとう あぶら	590 22.4	762 27.9	
16 (火)	きゅうにゅう ほちみつパン はくさいのクリームに ほうれんそうのソテー ほんかん	ミートボール ビーンズビュレ ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ グリンピース キャベツ コーン ほんかん	ほちみつパン じゃがいも あぶら あぶら	630 27.5	839 35.6	
17 (水)	きゅうにゅう ごはん にくみそおでん ひよつづるのすのもの りんご	ぶたにく あつあげ てんぷら こめみそ	きゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	ごんにゃく だいこん きゅうり りんご	ごめ さといも さとう あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	628 22.1	792 27.1	
18 (木)	きゅうにゅう パーカーハウスパン ポテトスープ 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 ハンバーグ	きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう	619 30.3	821 38.8	
19 (金)	きゅうにゅう ごはん かきたまじる さばのおやき れんこんのきんぴら	たまご 豆腐 さば ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん いんげん れんこん	たまねぎ えのき	ごめ でんぷん さとう ごまあぶら	626 31.4	767 36	
22 (月)	きゅうにゅう むぎごはん ポークカレー ツナサラダ (ツナ)	ぶたにく ツナ	きゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ	たまねぎ グリンピース キャベツ キャベツ	ごめ むぎ じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう あぶら	641 21.1	817 25.8	
23 (火)	きゅうにゅう コッペパン 入浴スープ オムレツ チリコンカン	とりにく オムレツ ぶたにく だいず	きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン たまねぎ えだまめ	マカロニ あぶら	673 34.6	832 42.6	
24 (水)	きゅうにゅう ごはん つみれじる くじらのごまみそがらめ ゆかりあえ	おさかなボール あつあげ くじら こめみそ	きゅうにゅう	ねぎ ゆかり	はくさい たまねぎ えのき だいこん	ごめ でんぷん さとう あぶら ごま	619 30.8	787 38.3	
25 (木)	きゅうにゅう みかんパン ポトフ やさしいソテー バナナ	ぶたにく おさかなソーセージ	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ もやし コーン バナナ	みかん/パン じゃがいも あぶら あぶら	592 25.9	780 33.1	
26 (金)	きゅうにゅう ごはん くりつぽ うらかみそぼろ えがみぶんだん	とりにく あつあげ こめみそ ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん キヌサヤ にんじん いんげん ぶんだん	ごんにゃく れんこん しめじ ごぼう もやし ぶんだん	ごめ さといも くり さとう あぶら さとう あぶら ごま	624 23.9	788 29.3	
29 (月)	きゅうにゅう くらざとうパン まるっとながきけんさんみそじる アジフライ ブロッコリーのおひだし	だいたく 豆腐 むぎみそ あじ	きゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	だいこん はくさい えのき キャベツ	ごめ せらぬ くらざとう あぶら	642 24.3	702 27.8	
30 (火)	きゅうにゅう コッペパン ちゃんぽん りんかけだいず りんご	ぶたにく てんぷら かまぼこ だいず	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ りんご	コッペパン ちゃんぽん さとう でんぷん あぶら	620 29.3	777 36.5	
31 (水)	きゅうにゅう ごはん だいたくのおぼろに たまごゆき こんぶあえ	ぶたにく あつあげ てんぷら たまご	きゅうにゅう	にんじん いんげん	ごんにゃく だいこん キャベツ きゅうり	ごめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	651 26.7	822 32.6	
							650 26.8	830 34.2	

*献立や食器は、アレルギー情報により変更になることがあります。
*給食では、給食油桶に取り組んでおり、できるだけ佐世保産・長崎産の食材を使用しています。

*小学校の給食日は、中学理(3・4年生)の曜です。
学校給食摂取基準

【今月の献立について】

- ◎10日(水)は『正月料理』として「七福汁」、「紅白なます」を実施します。
- ◎歳暮の白(毎月19日)の献立として、福丸の「餅」を使った「かきたま汁」と、長崎産の「さば」を使った「さばの塩焼き」を献立に取り入れています。
- ◎給食室中の献立の紹介

24日(水) 長崎産は福丸の歴史を持つことから、「餅のごまみそがらめ」を提供します。
25日(木) 長崎産の「みかん」を使った「みかんパン」と、世界の料理を味わう給食として、フランス料理「ポトフ」を予定しています。
26日(金) 長崎産の惣菜料理「くりつぽ」「蒲茸そぼろ」、佐世保産の「ぶんだん」を予定しています。
29日(月) 江迎町産の黒大豆、黒米、もち米を使った「黒大豆ごはん」、長崎産肉類の野菜を使った「みそ汁」、松浦産の「アジフライ」を予定しています。
30日(火) 長崎産の惣菜料理「ちゃんぽん」を予定しています。

★佐世保産：菜・牛乳・にぼし・たまご・だいこん・かぶ・はくさい
★長崎産：とりにく・ぶたにく・さば・あじ・かまぼこ・てんぷら・だいず・しめじ・えのき・ねぎ・ほうれんそう・みかん・ほんかん・ぶんだん

1月24日から30日
ぜんくがっこうきゅうしゅうくわん
全国学校給食週間です

給食の意義や役割について理解・関心を高めながら、食の大切さや感謝の気持ちを育む週間です。

