

# 学校給食予定献立表



日付	献立名	主な働きと材料名						小学校 栄養価	中学校 栄養価
		体をつくる(筋)		体の調子を整える(骨)		エネルギーのもとになる(質)			
		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 ごはん ななくさじる ぶりのあげに こうはくなます ミニゼリー(もも)	とりにく ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん	かぶ はくさい だいこん	こめ さとう ゼリー	633 25.1	775 30.1	
12 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン ポテトとやさいのスープ オムレツ ラタトゥイユ	ミートボール オムレツ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ たまねぎ だいこん れんこん	コッペパン じゃがいも あぶら	608 27.2	748 32.9	
13 (金)	ぎゅうにゅう ゆかりごはん(少なめ) ごもくうどん こいわしたたあげ こんぶあえ	とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ゆかり たまねぎ ごぼう えのき	こめ うどん あぶら	631 22.8	806 28.4	
16 (月)	ぎゅうにゅう ごはん みそしる ツナなっとう しおもみきゅうり てまきのり	あつあげ むぎみそ ツナ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ねぎ	だいこん きゅうり	こめ さといも さとう あぶら	624 25.5	794 31.5	
17 (火)	ぎゅうにゅう はちみつパン せんぎりやさいのスープ パンネのミートソース バナナ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう グリーンピース トマト	キャベツ たまねぎ たまねぎ しめじ バナナ	はちみつパン あぶら パンネ さとう あぶら	572 25.9	762 33.6	
18 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん ポークカレー じゃこサラダ (しらす干し) ヨーグルト(中学校のみ)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	595 18.9	806 25.4	
19 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン ぶゆやさいのクリームに ほうれんそうのソテー オレンジ	とりにく しろいんげんまめ だいず おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース ほうれんそう	はくさい たまねぎ キャベツ コーン オレンジ	コッペパン さといも あぶら あぶら	647 29.3	802 36.1	
20 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボーどうふ ちゅうかあえ (きんしたまご)	ぶたにく どうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん なら にんじん	たまねぎ しめじ ちやし きゅうり	こめ むぎ さとう でんぶん さとう あぶら ラー油 ごまあぶら	638 28.8	813 35.7	
23 (月)	ぎゅうにゅう ごはん にくみそおでん (うすらたまご) くきわかめのすのもの	ぶたにく あつあげ てんぷら こめみそ うすらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん	こめ さといも さとう あぶら	633 24.7	813 30.8	
24 (火)	ぎゅうにゅう くらざとうパン ちゃんぽん だいずといりこのあげに りんご	ぶたにく てんぷら かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ちやし きくらげ りんご	こめ むぎ さとう でんぶん さとう あぶら ラー油 ごまあぶら	634 29.5	802 37.1	
25 (水)	ぎゅうにゅう ごはん かきたまじる さばのしおやき うらかみそぼろ	たまご どうふ さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ えのき ごぼう ちやし	こめ でんぶん さとう あぶら	610 31.0	745 35.6	
26 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン じゃがいものウインナーに やさいのソテー ぶんだん いちごジャム	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ コーン ぶんだん	コッペパン じゃがいも さとう あぶら あぶら	618 22.4	763 27.1	
27 (金)	ぎゅうにゅう くらだいずごはん やさいわん くじらのごまみそがらめ しおもみやさい	くらだいず かまぼこ くじら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ ごぼう キャベツ	こめ でんぶん さとう あぶら いりごま	647 30.6	794 37.6	
30 (月)	ぎゅうにゅう ごはん はるさめじる あじのレモンソースづけ かおりあえ	どうふ かまぼこ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かおり	たまねぎ きゅうり	こめ はるさめ さとう あぶら	617 27.3	754 30.1	
31 (火)	ぎゅうにゅう こめごはん カレースパゲティ ひじきとれんこんのサラダ ぼんかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース	たまねぎ えのき きゅうり れんこん コーン ぼんかん	こめごはん スパゲティ さとう あぶら ごまあぶら	656 26.3	871 33.7	

\*献立や賞味は、天候や価格により変更になることがあります。  
\*給食では、産地地産に取り組みしており、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。

\*小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

650	830
268	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」、「七草汁」、「ぶりの揚げ煮」を実施します。
- ◎賞味の日(毎月19日)の献立として、産地産の「白菜」を使った「冬野菜のクリーム煮」と、長崎県産の「ほうれん草」を使った「ほうれん草のソテー」を献立に取り入れています。
- ◎給食通年中の献立の紹介

- 24日(火) 長崎県の郷土料理「ちゃんぽん」を提供します。
- 25日(水) 鹿町の郷土料理「節」を使った「かきたま汁」と、長崎の郷土料理「蒲上もぼろ」を提供します。
- 26日(木) 佐世保産の「ぶんだん」を予定しています。
- 27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」、長崎県は産物の歴史を持つことから、「献立のごまみそがらめ」を提供します。
- 30日(月) 長崎県産のあじを使った「あじのレモンソース漬け」を提供します。

- ★佐世保産：米・牛乳・にぼし・しらす干し・たまご・だいこん・はくさい・キャベツ・かぶ・じゃがいも
- ★長崎県産：とりにく・ぶたにく・さば・あじ・だいず・ちくわ・ひじき・かまぼこ・てんぷら・みかん・ぶんだん・しめじ・えのき・ほうれんそう

1月24日から30日は  
ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん  
全国学校給食週間です

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

