

日 曜日	主食	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー kcal	
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小	中
8 火	パーカー ハウスパン	牛乳 ビーンズスープ 白身魚フライ キャベツのソテー スライスチーズ	鶏肉 ミックスビーンズ 白身魚	MILK スライスチーズ	キャベツ ほうれん草	キャベツ	油	636 29.2	822 36.5	
9 水	ゆかりごはん	牛乳 大根のそぼろ煮 れんこんのきんぴら りんご	鶏挽肉 豚肉 厚揚げ	MILK	いんげん	だいこん 板こんにやく グリーンピース れんこん りんご	砂糖 油	603 21.0	755 25.3	
10 木	パンパン	牛乳 豆乳のポターージュ オムレツ 野菜のソテー	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 オムレツ	MILK	いんげん 小松菜	コーン 枝豆 キャベツ	でんぶん 油	613 27.6	818 35.1	
11 金	ごはん	牛乳 雑煮 いわしの梅煮 紅白なます	鶏肉 いわし	MILK	ほうれん草 葉ねぎ	はくさい ごぼう しめじ だいこん	砂糖 油 いりごま	795 25.2		
14 (月)	成人の日									
15 火	チキンカレー (麦ごはん)	牛乳 ブロッコリーのサラダ みかん	鶏肉	MILK	ブロッコリー	グリーンピース キャベツ みかん	麦 砂糖 油	689 19.4	862 23.4	
16 水	ごはん	牛乳 肉みそおでん 茎わかめの酢の物	うずら卵 豚挽肉 厚揚げ てんぷら 米みそ	MILK	いんげん	板こんにやく だいこん きゅうり	砂糖 油 ごま油	650 24.1	829 29.8	
17 木	コッペパン	牛乳 コンソメスープ ペンネのミートソース パナナ	鶏肉 合挽肉 レンズ豆	MILK	いんげん 小松菜	キャベツ コーン しめじ パナナ	砂糖 油	635 26.4	780 32.6	
18 金	ごはん	牛乳 豚汁 お魚ぎょうざ ほうれん草のごまあえ	豚肉 厚揚げ 麦みそ お魚ぎょうざ	MILK	葉ねぎ ほうれん草	板こんにやく だいこん ごぼうしょうが はくさい	砂糖 油 いりごま	638 22.1	822 27.5	
21 月	三色そぼろ丼 (ごはん)	牛乳 鶏ごぼう汁 ぼんかん	いり玉子 ツナ 鶏肉 厚揚げ	MILK	葉ねぎ	しょうが グリーンピース ごぼう 板こんにやく だいこん ぼんかん	砂糖 油 いりごま	601 25.9	757 31.7	
22 火	コッペパン	牛乳 きつねうどん キャベツの炒め物	油揚げ 鶏肉 かまぼこ	MILK	葉ねぎ 小松菜	ごぼう キャベツ コーン	砂糖 油	598 23.8	735 34.6	
23 水	ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 さんまのみぞれ煮 甘酢あえ	鶏肉 厚揚げ さんま	MILK	いんげん ほうれん草	板こんにやく れんこん 生しいたけ だいこん	砂糖 油 さといも	694 26.6	912 34.6	
24 木	コッペパン	牛乳 ボルシチ はくさいサラダ 江上ぶんとん ミックスナッツ(中のみ)	豚肉 ミックスナッツ(中)	MILK	トマト	キャベツ ビーツ はくさい きゅうり 江上ぶんとん	砂糖 油	582 22.1	758 28.8	
25 金	ごはん	牛乳 かきたま汁 ししゃもフライ 浦上そぼろ	たまご 豆腐 豚肉 ししゃも	MILK	いんげん 小松菜	えのきたけ ごぼう もやし	砂糖 油 いりごま	658 26.6	855 33.8	
28 月	麦ごはん	牛乳 すいとん 鮭塩焼き おひたし	鶏肉 鮭	MILK	葉ねぎ ほうれん草	はくさい ごぼう しめじ だいこん	麦 砂糖 油 小麦粉 白玉粉	593 23.4	772 32.5	
29 火	黒砂糖パン	牛乳 ちゃんぽん 肉しゅうまい かおりあえ	豚肉 肉しゅうまい かまぼこ てんぷら	MILK	葉ねぎ	キャベツ もやし きゅうり	油 ちゃんぽん	600 26.5	813 35.2	
30 水	ごはん	牛乳 ひよつつの吸い物 くじらのごまみそがらめ 塩もみ野菜	豆腐 お魚パスタ くじら 米みそ	MILK	ひよつつる	だいこん えのきたけ しょうが はくさい	砂糖 油 いりごま	629 28.3	796 35.1	
31 木	コッペパン	牛乳 コーンポターージュ ウインナー ゆで野菜	鶏肉 白いんげん豆 ウインナー	MILK	いんげん	コーン キャベツ パプリカ	砂糖 油	659 26.0	867 33.8	



1月の献立について

○毎月19日の「食育の日」にちなみ、18日には、長崎県産のアジを使った「お魚ぎょうざ」、佐世保産のほうれん草を使用した「ごまあえ」を予定しています。

○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。



給食で使用する食材について

佐世保産：米・牛乳・キャベツ・ほうれん草
だいこん・ブロッコリー・江上ぶんとん

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

小学校	中学校
631	809
24.7	31.2
摂取基準値	
650	830
26.8	34.2

