

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(小) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価(中) 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			
10 (水)	牛乳 ごはん 雑煮 ぶりの照り焼き なます	鶏肉 かまぼこ ぶり	牛乳	ほうれん草 にんじん	はくさい しいたけ だいこん	こめ もち 砂糖		煮干 だし昆布	703 32.5	754 33.4
11 (木)	牛乳 コッペパン ミートボールと大豆のトマト煮 野菜のソテー(卵) オレンジ いちごジャム	ミートボール 大豆 卵	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ オレンジ	コッペパン じゃがいも 砂糖 いちごジャム	油		702 29.9	787 32.7
12 (金)	牛乳 ごはん 豚汁 鮭の塩焼き きんぴら	豚肉 厚揚げ 麦みそ さけ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	689 32.7	740 33.6
15 (月)	牛乳 レーズンパン 千切り野菜のスープ 鶏肉のハーブ焼き アスパラのサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ アスパラ	キャベツ セロリ きゅうり	レーズンパン じゃがいも 砂糖	オリーブ 油		659 29.0	805 33.3
16 (火)	牛乳 ごはん のっぺい汁 ししゃもフライ ひじきと大豆の炒り煮	鶏肉 豆腐 大豆 さつま揚げ	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	こめ 里芋 でん粉 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布	713 31.7	764 32.6
17 (水)	牛乳 ごはん えび団子の中華煮 もやしときゅうりのナムル みかん	厚揚げ えび団子	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ 枝豆 もやし きゅうり みかん	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		726 26.7	777 27.6
18 (木)	牛乳 黒砂糖パン 白菜と肉団子のスープ プレーンオムレツ チリコンカン	つくね 卵 合びき肉 ひよこ豆 いんげん豆	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ	黒砂糖パン マロニー			670 33.2	807 37.5
19 (金)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) コールスローサラダ りんご	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン りんご	こめ 麦 じゃがいも 砂糖	油		795 24.4	846 25.3
22 (月)	牛乳 パインパン ちゃんぽん きゅうりの南蛮漬け 1食小魚	豚肉 かまぼこ	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり だいこん	パインパン ちゃんぽん麺 砂糖	ごま油		603 27.9	751 32.1
23 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが 茎わかめの炒め物 江上ぶんとん	牛肉 厚揚げ 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆 もやし ぶんとん	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		699 27.4	750 28.3
24 (水)	牛乳 ごはん 魚そうめん汁 鯨のごまみそがらめ ゆかりあえ	鶏肉 豆腐 魚そうめん 豆腐 鯨 米みそ	牛乳	にんじん ねぎ 赤じそ	たまねぎ えのきたけ しょうが はくさい	こめ でん粉 砂糖	油 ごま	煮干 だし昆布	701 37.6	752 38.5
25 (木)	牛乳 はちみつパン ビーフシチュー ブロッコリーの炒め物 オレンジ	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マツタケ 黄ピーマン キャベツ オレンジ	はちみつパン じゃがいも 砂糖	油		614 26.9	751 31.1
26 (金)	牛乳 ごはん さつま汁 ホキのてんぷら 浦上そばろ	鶏肉 厚揚げ 麦みそ ホキ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	こんにゃく ごぼう もやし	こめ さつまいも 砂糖	油	煮干	766 30.1	817 31
29 (月)	牛乳 米粉パン 白菜とかぶの豆乳クリーム煮 白身魚フライ ほうれん草のソテー	鶏肉 豆乳 米みそ ホキ ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい かぶ たまねぎ しめじ 黄ピーマン	米粉パン 米粉	油		630 31.2	767 36.1
30 (火)	牛乳 ごはん ひよつづの吸い物 きびなごカリカリフライ ごまあえ	豚肉 豆腐	牛乳 ひよつづ きびなご	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし コーン	こめ 砂糖	油 ごま	煮干 だし昆布	694 29.3	745 30.2
31 (水)	牛乳 豆腐のそぼろ丼(麦ごはん) 切干大根の酢の物 世知原茶マフィン	豆腐 鶏ひき肉 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 切干大根 きゅうり	こめ 麦 砂糖 でん粉 世知原茶マフィン		煮干	779 30.1	830 31

※ 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。

学校給食	780	830
摂取基準	32.2	34.2

**○佐世保市産の使用食材(予定)**  
米 牛乳 煮干し パセリ さつまいも かぶ 江上ぶんとん

**○長崎県産の使用食材(予定)**  
豆腐 わかめ ひじき 人参 キャベツ 白菜 きゅうり 大根 切干大根 しょうが  
しいたけ しめじ エリンギ えのきたけ みかん

1月の献立について  
○鏡開きにちなんで11日に雑煮を献立に取り入れています。  
○季節の食べ物として、「ほうれん草」「白菜」「大根」「ねぎ」「ぶんとん」を使用した献立を取り入れています。

### 冬に多い ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。  
感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。

### 洗い残しの多い部分



手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。

### 寒い冬こそ、牛乳を飲んでカルシウムを摂ろう！

10代のうちに！  
**カルシウム貯金**

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



**牛乳の栄養**  
成長期にとりたいカルシウムがいっぱい  
牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。