

メニュー	からだをつくる		体の調子を整える		熱や力になる		加り-(kcal)		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく(g)		
	(たんぱくしつ)	(むきしつ)	(カロテン)	(ビタミンC)	(たんまいしつ)	(ししつ)	小1	中1	
8日 (水)	ごはん まつがぜやき こうはくなます ぐそうに	とりにく たまご こめみそ かまぼこ あごだし	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ だいこん はくさい ごぼう しいたけ	ごはん さとう ほんこ しらたま	ごま	520 22.1	844 34.2
9日 (木)	ごはん さわらのコーンマヨやき カボチャのそぼろに こまつなとうふのみそしる	さわら ぶたにく かつおだし とうふ にほしだし こめみそ	ぎゅうにゅう こんぶだし	かぼちゃ こまつな	コーン たまねぎ しめじ	ごはん さとう でんぷん	マヨネーズ	541 24.4	839 35.4
10日 (金)	ごはん にくじゃが やさいのごまあえ みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	グリーンピース ほうれんそう にんじん	たまねぎ しらたき もやし みかん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	531 19.8	792 29.0
14日 (火)	ごはん ハヤシライス ブロッコリーのツナあえ フルーツヨーグルト	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	グリーンピース にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ もも みかん バナナ	ごはん こむぎこ さとう	ごま ごまあぶら	538 17.7	837 25.4
15日 (水)	パン とりのマーマレードやき カレーきんぴら ミネストローネ	とりにく さつまあげ ソーセージ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが ごぼう こんにゃく たまねぎ セロリ	パン さとう マーマレード じゃがいも マカロニ	あぶら	535 22.1	856 35.1
16日 (木)	ごはん さかなのケチャップソース はくさいコールスロー たまごのみそしる	あかさかな ハム たまご こめみそ にほしだし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま マヨネーズ	594 21.8	776 30.4
17日 (金)	ごはん にくどうふ ほうれんそうとキャベツのごまあえ じゃこのつくだに	しらす とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	こんにゃく しめじ みすな キャベツ	ごはん さとう	ごま	521 22.7	796 31.8
20日 (金)	ごはん コロケ ミルクおから ワンドンスープ	ぎゅうにく ぶたにく たまご とりにく おから かつおだし	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	たまねぎ きくらげ しょうが はくさい ねぎ	ごはん じゃがいも さとう はくりきこ	あぶら アーモンド	545 19.9	853 28.6
21日 (火)	ごはん さばのみそに にんじんシリシリ もやしのすましじる	さば こめみそ とうふ おから かつおだし ツナ たまご	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	にんじん	しょうが もやし えのき	ごはん	あぶら ごまあぶら	511 25.0	790 36.0
22日 (水)	パン チリコンカン マカロニサラダ やさいスープ	だいず ぶたにく ツナ バーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり コーン もやし キャベツ	パン はくりきこ マカロニ	あぶら マヨネーズ	540 22.0	873 34.2
23日 (木)	ごはん とりそぼろどん ほうれんそうのおひだし なめこじる りんご	とりにく たまご とうふ こめみそ にほしだし	ぎゅうにゅう こんぶだし わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし なめこ ねぎ	ごはん さとう	ごま	531 23.9	833 36.5
24日 (金)	おにぎり あじつけのり さけのしおやき つけもの くだくさんみそしる だっしんにゅう	さけ とうふ にほしだし こめみそ	ぎゅうにゅう スキムミルク	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ しめじ	ごはん じゃがいも	あぶら ラード	470 25.8	710 35.3
27日 (月)	さらうどん ちゅうかうたまごスープ ながさきカステラ	ぶたにく いか えび かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい もやし きくらげ しょうが	めん さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら	568 23.1	795 33.2
28日 (火)	ごはん きびなごのてんぷら うらかみそぼろ ヒカド	きびなご ぶたにく さつまあげ フリ かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん	ごぼう こんにゃく もやし だいこん しいたけ ねぎ	ごはん さとう さつまいも でんぷん	あぶら ごまあぶら	509 22.6	776 31.9
29日 (水)	パン サーモンシチュー シーザーサラダ メープルシロップ	サケ だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリーンピース パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも こむぎこ	マヨネーズ	551 19.6	825 27.8
30日 (木)	ごはん させほレモンステーキ ブロッコリーごまあえ だいこんのみそしる みかん	ぎゅうにく こめみそ にほしだし	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こねぎ	たまねぎ レモン にんにく コーン だいこん えのき キャベツ みかん	ごはん さとう	バター ごま	565 24.6	889 37.0
31日 (金)	ごはん たまごやき ひじきのいために あつあげのスープ	たまご ハム さつまあげ だいず あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき こんぶ	にんじん グリーンピース チンゲンサイ	たまねぎ はくさい	ごはん さとう	ごまあぶら	511 23.1	819 34.9

※献立は都合により変更する場合があります

☆1月24日～30日は学校給食週間です☆

学校給食週間とは、戦後、学校給食が海外からの支援で再開されたことを記念するものです。学校給食の意義や役割を、児童生徒をはじめ多くの方の理解を深め関心を高めるために、様々な取組みが実施されます。本校でも、佐世保市・長崎県の食材や郷土料理を取り入れた献立、世界の料理や給食の歴史を振り返る献立などを予定しています。学校給食の始まりやその歴史、給食に関わる人たちの苦勞、食べ物の大切さなどを知り、食生活を見直す1週間です。感謝の気持ちをもって給食をいただきます。

- ◎24日(金)「給食の歴史献立」……明治22年、山形県の小学校で始まった日本で初めての給食を再現しました。また、戦時中入手困難であった牛乳の代わりに飲まれていた「脱脂粉乳」の試飲も予定しております。
- ◎27日(月)「長崎名物献立」……血うどんの麺は、油揚げした細麺と、ちゃんぽん麺を炒めて作る太麺の2種がありますが、今回は太麺で登場します。
- ◎28日(火)「長崎郷土料理献立」…「ヒカド」とは、しっぽく料理(南蛮料理)の一つです。ポルトガル語で、小さく刻むという意味です。「浦上そば」は、長崎市の浦上地域で作られた郷土料理です。
- ◎29日(水)「カナダ名物献立」……副校長先生の出身地であり、また中学生の修学旅行予定先でもある「カナダ」の名物料理に触れ、外国の食文化への関心を深めてほしいと思います。
- ◎30日(木)「佐世保名物献立」……佐世保発祥の「レモンステーキ」、また佐世保の特産品である西海みかんや、ブロッコリーを使用します。

