



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 主な働きと材料名 | | | | | 小学校 | 中学校 | |
|-----|----|------------------|--------------|------------|-----------------|-------------------|---------------|----------|-------|-------|
| | | | 体をつくる基になる(赤) | | 体の調子を整える基になる(緑) | | エネルギーの基になる(黄) | | エネルギー | エネルギー |
| | | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミン・食物繊維 | 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| 3月 | | 麦ごはん | | | | | こめ おおむぎ | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 605 | 767 |
| | | 白菜のみそ汁 | あつあげ こめみそ | | こまつな | はくさい たまねぎ | | | | |
| | | いかのかりん揚げ | いか | | | | でんぶん こめこ さとう | 油 | 25.6 | 31.3 |
| | | 大根の炒め煮 | とりにく あげかまぼこ | | にんじん | だいこん | さとう | 油 | | |
| 4火 | | ごはん | | | | | こめ | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 634 | 760 |
| | | 中華卵スープ | たまご とりにく | | にんじん いら | はくさい たまねぎ しいたけ | でんぶん | | | |
| | | 豚の角煮 | ぶたにく | | | しょうが ふかねぎ | さとう | | 28.3 | 32.0 |
| | | ゆでブロッコリー | | | ブロッコリー | | | | | |
| 5水 | | コッペパン | | | | | コッペパン | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 653 | 830 |
| | | 白菜のクリーム煮 | とりにく | スキムミルク チーズ | にんじん | たまねぎ はくさい | こむぎこ | バター 油 | | |
| | | ハンバーグのケチャップソース | ハンバーグ | | | | さとう | デミグラスソース | 28.3 | 35.8 |
| | | ジャーマンポテト | | | | たまねぎ とうもろこし | じゃがいも | 油 | | |
| 6木 | | 麦ごはん | | | | | こめ おおむぎ | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 642 | 830 |
| | | 豚肉と大根のべっこう煮 | ぶたにく あつあげ | | にんじん さやいんげん | だいこん こんにゃく | さとう | 油 | | |
| | | 鯖のごまみそ焼き | ごまさば むぎみそ | | | しょうが にんにく | さとう | ごま | 29.1 | 37.6 |
| | | きゅうりとわかめの酢の物 | | わかめ | | きゅうり もやし | さとう | | | |
| 7金 | | 米粉パン | | | | | こめこパン | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 676 | 857 |
| | | 五目うどん | うすあげ | | ほうれんそう にんじん | たまねぎ しいたけ | うどん | | | |
| | | 鶏肉の唐揚げ | とりにく | | | しょうが | でんぶん こむぎこ | 油 | 28.6 | 35.4 |
| | | 浦上そばろ | ぶたにく あげかまぼこ | | にんじん | ごぼう こんにゃく もやし | さとう | 油 | | |
| 10月 | | ごはん | | | | | こめ | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 605 | 765 |
| | | 肉じゃが | ぶたにく | | にんじん | こんにゃく たまねぎ グリンピース | じゃがいも さとう | 油 | | |
| | | 小松菜のじゃこ炒め | うすあげ | しらすぼし | こまつな | もやし | さとう | ごま油 | 22.0 | 26.7 |
| | | はるか | | | | はるか | | | | |
| 12水 | | コッペパン | | | | | コッペパン | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 602 | 753 |
| | | レンズ豆のスープ | ぶたにく | | にんじん | はくさい たまねぎ マッシュルーム | レンズまめ | 油 | | |
| | | オープンオムレツ | たまご とりひきにく | | にんじん パセリ | たまねぎ | じゃがいも | 油 | 30.0 | 37.0 |
| | | キャベツとほうれん草のソテー | ベーコン | | ほうれんそう | キャベツ | | 油 | | |
| 13木 | | ごはん | | | | | こめ | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 619 | 802 |
| | | ヒカド | やず ぶたにく | | にんじん ねぎ | だいこん しいたけ | でんぶん さつまいも | | | |
| | | 鶏肉のねぎみそ焼き | とりにく むぎみそ | | | ふかねぎ | さとう | 油 | 25.6 | 33.1 |
| | | キャベツのごま和え | | | こまつな | キャベツ | さとう | ごま | | |
| 14金 | | 小さいコッペパン | | | | | コッペパン | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 613 | 787 |
| | | スープスパゲッティ | とりにく | 牛乳 チーズ | にんじん ほうれんそう | たまねぎ しめじ にんにく | スパゲッティ | 油 なまクリーム | | |
| | | まとうだいのハニーマスタード焼き | まとうだい | | | にんにく | はちみつ | | 30.8 | 40.2 |
| | | 花野菜のサラダ | | | ブロッコリー | カリフラワー | さとう | 油 | | |

長崎ランタンフェスティバルが行われます

中国の旧正月を祝う行事「春節祭」を起源とする、長崎の冬の風物詩「長崎ランタンフェスティバル」は、1月29日(水)から2月12日(水)までの15日間行われます。きれいな色のランタンやオブジェが飾られ、街中が華やかに彩られます。給食では、4日(火)に中華料理の「中華卵スープ」と「豚の角煮」を提供します。





◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 主な働きと材料名 | | | | | 小学校 | 中学校 | |
|----|----|----------------|-----------------------|-----------|-----------------|---------------------------|---------------------|---------|-------|-------|
| | | | 体をつくる基になる(赤) | | 体の調子を整える基になる(緑) | | エネルギーの基になる(黄) | | エネルギー | エネルギー |
| | | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミン・食物繊維 | 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| 17 | 月 | カツカレーライス(麦ごはん) | | | | | こめ おおむぎ | | | |
| | | カツカレーライス(カツ) | ロースかつ | | | | | 油 | 697 | 854 |
| | | カツカレーライス(ルウ) | とりひきにく ぶたレバー | | にんじん | たまねぎ りんご グリンピース | じゃがいも | 油 カレールウ | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 22.7 | 26.1 |
| | | アーモンドサラダ | | | | キャベツ とうもろこし | さとう | 油 アーモンド | | |
| 18 | 火 | ごはん | | | | | こめ | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 610 | 759 |
| | | すいとん | とりにく うすあげ | | にんじん ほうれんそう | はくさい しいたけ | しらたまこ こむぎこ | | | |
| | | 鱈の照り焼き | あじ | | | しょうが | さとう | 油 | 26.9 | 32.8 |
| | | もやしの甘酢炒め | | | にんじん | もやし | さとう | 油 | | |
| 19 | 水 | パンパン | | | | | パンパン | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 650 | 788 |
| | | 野菜ラーメン | ぶたにく | | にんじん こまつな | たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし きくらげ | ラーメン | ごま油 油 | | |
| | | 長崎天ぷら | たまご | | | | さとう でんぶん こむぎこ さつまいも | 油 | 22.7 | 27.0 |
| | | 大根のピリッと漬け | | | | だいこん きゅうり | | ごま油 | | |
| 20 | 木 | ごはん | | | | | こめ | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 615 | 779 |
| | | すき焼き | ぶたにく あつあげ | | にんじん しゆんぎく | こんにやく はくさい ふかねぎ | マロニー さとう | 油 | | |
| | | 小魚の佃煮 | | にぼし | | | さとう | ごま | 27.5 | 34.4 |
| | | ほうれん草ともやしのり酢和え | | のり | ほうれんそう | もやし | さとう | | | |
| 21 | 金 | コッペパン | | | | | コッペパン | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 616 | 767 |
| | | ポークビーンズ | だいたく ぶたにく ベーコン | | にんじん | たまねぎ グリンピース | じゃがいも さとう | 油 | | |
| | | ツナといんげんのソテー | ツナ(まぐろ) | | さやいんげん | とうもろこし | | 油 | 28.2 | 34.8 |
| | | いよかん | | | | いよかん | | | | |
| 25 | 火 | ごはん | | | | | こめ | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 626 | 806 |
| | | 肉みそおでん | ぶたひきにく むぎみそ あつあげ ほうてん | | にんじん さやいんげん | こんにやく だいこん | じゃがいも さとう | 油 | | |
| | | きびなごごまフライ | | きびなごごまフライ | | | | 油 | 25.3 | 31.7 |
| | | 白菜のしそ和え | | | あかしそ ほうれんそう | はくさい | | | | |
| 26 | 水 | はちみつパン | | | | | はちみつパン | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 630 | 847 |
| | | 卵スープ(マカロニ入り) | たまご とりにく | | にんじん ほうれんそう | たまねぎ えのきたけ | でんぶん マカロニ | | | |
| | | ポテトとアスパラのチーズ焼き | ウインナー | チーズ | アスパラガス | たまねぎ | じゃがいも | オリーブ油 | 28.9 | 37.5 |
| | | れんこんのソテー | ぶたにく | | にんじん | れんこん | | 油 | | |
| 27 | 木 | ハヤシライス(麦ごはん) | | | | | こめ おおむぎ | | | |
| | | ハヤシライス(ルウ) | ぶたにく | スキムミルク | にんじん | たまねぎ マッシュルーム グリンピース | こむぎこ さとう | 油 バター | 632 | 美術館見学 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | | 海藻サラダ | | かいそうミックス | | だいこん きゅうり とうもろこし | さとう | 油 ごま油 | 21.2 | |
| | | りんご | | | | りんご | | | | |
| 28 | 金 | コッペパン | | | | | コッペパン | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 662 | 832 |
| | | 春雨スープ | ぶたにく | | にんじん ねぎ | はくさい きくらげ たけのこ | はるさめ | | | |
| | | 鶏肉とレバーの揚げがらめ | とりにく とりきもたつた | | パプリカ(赤) ピーマン | しょうが れんこん | でんぶん こめこ さとう | 油 | 26.9 | 33.0 |
| | | いちごジャム | | | | | いちごジャム | | | |

※27日「かいそうミックス」…茎わかめ、こんぶ、赤つのまた、青つのまた、白キリンサイ

「長崎天ぷら」について

・・・19日の「食育の日」に登場します・・・

「長崎天ぷら」は、約400年前から伝わる郷土料理です。南蛮貿易で長崎に来たポルトガル人が食べていた衣に味がついたフリッターが原型とされています。一般的な天ぷらは、天つゆをつけて食べますが、長崎天ぷらは衣に砂糖などで味をつけているのでそのまま食べます。冷めてもおいしく食べられます。(参照：農林水産省HP)

