

◎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。

にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい				えいようか			
			おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる			
							エネルギー Kcal	たんぱく しつg		
1	水	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん	623	26.8		
		わかたけじる 若竹汁	とりにく	わかめ	こまつな	たけのこ えのきたけ たまねぎ				
		かつおのごまみそがらめ	☆かつお みそ			さとう			油 ごま	
		きゅうりのピリッとづけ				きゅうり				
		かしわ 柏もち				☆かしわもち				
2	木	くろざとう 黒砂糖パン 牛乳		牛乳		くろざとうパン	600	26.2		
		ごもく 五目うどん	あげかまぼこ とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう			うどん	
		ぶたにく 豚肉とピーマンの炒め物	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが きくらげ ねぶかねぎ			さとう	油
7	火	こめこ 米粉パン 牛乳		牛乳		こめこパン	612	28.6		
		だいず 大豆とウィンナーのトマト煮	☆ウィンナー だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース			じゃがいも さとう	油
		ツナとアスパラガスのサラダ	☆ツナ		アスパラガス	レモン キャベツ とうもろこし			さとう	オリーブ油
8	水	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん	636	26.2		
		チャーシャン豆腐(豆板醤使用)	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ			さとう でんぷん	油
		さんしよく 三色ナムル			にんじん こまつな	もやし			さとう	ごま油 ごま
9	木	コッペパン 牛乳		牛乳		コッペパン	629	25.6		
		こめこ とうにゆう 米粉と豆乳のコーンポタージュ	とりにく とうにゆう		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし			こめこ しろいんげんまめ	油
		ほうれん草オムレツ	☆ほうれん草オムレツ							
		カラフルソテー	ベーコン		ピーマン にんじん あかピーマン					油
10	金	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん	644	23.3		
		りきゆうじる 利休汁	うすあげ みそ		にんじん	ごぼう ねぶかねぎ だいこん しいたけ				ねりごま
		ぎゅうにく 牛肉とたけのこの炒め物(豆板醤使用)	ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	たけのこ しょうが			さとう でんぷん	油
		オーツミルクムース							☆オーツミルクムース	
13	月	チキンカレーライス	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	ごはん じゃがいも	油 カレールウ		
		ぎゅうにく 牛乳		牛乳						
		ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	油 ごま ごま油		
		チーズ		チーズ						
14	火	パインパン 牛乳		牛乳		パインパン	642	27.9		
		はるさめ 春雨スープ	ぶたにく はんぺん		にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ キャベツ			はるさめ	油
		とりにく 鶏肉とレバーの揚げ煮	とりにく ☆とりきもたつた						でんぷん さとう こむぎこ	油
		ゆで空豆				そらまめ				
15	水	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん	607	19.8		
		うま煮	とりにく あげかまぼこ		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ			じゃがいも さとう	油
		ゆで干し大根の甘酢炒め			にんじん	ゆでほしだいこん			さとう	油 ごま
		オレンジ				オレンジ				
16	木	しょう 小コッペパン 牛乳		牛乳		しょうコッペパン	600	22.5		
		スパゲッティナポリタン	☆ウィンナー		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム			スパゲッティ	油
		いんげんとコーンのソテー			さやいんげん	とうもろこし				油
17	金	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん	664	25.6		
		だいこん 大根とわかめのみそ汁	うすあげ みそ	わかめ	ねぎ	だいこん たまねぎ				
		ながさきけんさん 長崎県産ぶりの揚げ煮	ぶり						でんぷん さとう	油
		やさい 野菜のもみづけ			にんじん	キャベツ きゅうり			さとう	

毎月19日は「食育の日」
長崎市では「食卓の日」

給食では、毎月19日の「食育の日」に、長崎の郷土料理や地場産物などを活用した献立を取り入れています。長崎市では、食卓で19(トク)を合言葉に「家族で食卓を囲み、地元の食材を使った料理を食べよう!」と「食卓の日」を定めています。

☆印は加工品です
裏面もごらんください。

◎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。

日にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい				えいようか			
			おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g		
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	613	22.2	
		沢煮 椀	ぶたにく		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう たけのこ だいこん ししいたけ				
		鶏のから揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん こむぎこ 油			
		キャベツのひじきあえ		☆しそあじひじき		キャベツ				
21	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン	629	26.5	
		チリコンカン	ぶたにく だいず		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう おおふくまめ きんときまめ 油			
		小松菜のソテー	ベーコン		こまつな	もやし とうもろこし	油			
		メロン				メロン				
22	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	606	23.6	
		かきたま汁	とりにく たまご		にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	でんぷん			
		さばのみそ煮	☆さばみそに							
		野菜の香味あえ				きゅうり だいこん	ごま油			
23	木	胚芽パン 牛乳		牛乳			はいがパン	633	28.2	
		クラムチャウダー(あさり入り)	とりにく あさり	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	こむぎこ じゃがいも マーガリン 油			
		ボイルドウィンナー	☆あらびきウィンナー							
		青豆とエリンギのソテー				エリンギ とうもろこし えだまめ	油			
24	金	ビビンバ丼(コチュジャン使用)	ぎゅうにく		ほうれんそう にんじん	にんにく もやし	ごはん さとう	油 ごま油	602	27.7
		牛乳		牛乳						
		わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ	ごま ごま油			
27	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	602	23.7	
		じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく ぼうてん		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう 油			
		小魚の青のりまぶし		☆にぼし あおのり			さとう			
		白菜のしそあえ			あかしそ	はくさい				
28	火	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン	638	23.9	
		ちゃんぽん	ぶたにく はんぺん あげかまぼこ いか		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん 油			
		春巻き	☆はるまき				油			
		きゅうりの塩もみ				きゅうり				
29	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	608	22.5	
		白玉汁	とりにく		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ	しらたまもち			
		上対馬とんちゃん	ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	さとう ごま ごま油 油			
30	木	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン	601	24.2	
		ジュリアンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	油			
		ポテのミートソース	ぶたにく			たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 油			
		冷凍みかん				みかん				
31	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	646	24.6	
		厚揚げの中華煮 (オイスターソース使用)	とりにく あつあげ		にんじん なら	たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぷん 油 ごま油			
		パンサンデー	☆チキンハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう はるさめ ごま油			

☆印は加工品です。

【体のスイッチ】…すいみん中に不足したエネルギー
や栄養素を補給することができます。

【脳のスイッチ】…ごはんやパンに含まれている
炭水化物は、脳のエネルギー源になります。

【おなかのスイッチ】…体は、朝食をとると、腸が動い
て、うんちがしたくなるような仕組みになっています。

栄養価平均 623 24.7
15.9%

栄養価基準 650 エネルギーの
13~20%

早ね・早おき・朝ごはん!