

◎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ご活用ください。

にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりようめい						えいようか	
			おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえる		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
9	木	こめこ 米粉パン					こめこパン		629	26.2
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		スパゲッティミートソース	ぶたにく		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油		
		コールスロー				キャベツ とうもろこし	さとう	油		
10	金	ごはん					こめ		601	24.7
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		くそうに 具雑煮	とりにく はんぺん		にんじん こまつな	はくさい ごぼう しいたけ	もち			
		ごまめ		☆にぼし			さとう	ごま		
		ゆうこう入 ^い り紅 ^{こう} 白 ^{はく} なます			にんじん	だいこん ゆうこう	さとう			
14	火	くろざとう 黒砂糖パン					くろざとうパン		612	24.7
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		アイントプフ	レンズまめ ぶたにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー		油		
		コロッケ					☆やさいコロッケ	油		
		やさしいた 野菜炒め	☆ウィンナー		こまつな	とうもろこし		油		
15	水	ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	こめ じゃがいも	油 カレールウ	619	18.1
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ハーブドレッシングサラダ			あかピーマン バジル	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油		
16	木	コッペパン					コッペパン		603	24.3
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		はくさい ^に 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 ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム はくさい	こむぎこ	バター 油		
		いんげんのソテー	ベーコン		さやいんげん	とうもろこし		油		
		いちごジャム					☆いちごジャム			
17	金	ごはん					こめ		628	27.4
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ながさき 長崎おでん	とりにく ぼうてん はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さとう さといも			
		なっとうに 納豆煮	なっとう ぶたにく		ねぎ	しょうが	さとう	油		
		もやしのしそあえ			にんじん ☆あかしそ	もやし				
20	月	ごはん					こめ		649	26.1
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		かきたま ^{しる} 汁	とりにく たまご		こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ	でんぷん			
		かみつしま 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		
		ぼんかん				ぼんかん				
21	火	パーカーハウスパン					パーカーハウス パン		616	29.4
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		マカロニスープ	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ	油		
		て ^や 照り焼きチキン	☆とりのてりやきパティ							
		ゆでキャベツ				キャベツ				
22	水	スライスチーズ		チーズ					646	26.8
		ごはん					こめ			
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		チャーシャン ^{どうふ} 豆腐 ^{とうぼん} (^{じゃんしょう} 豆板醬使用)	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん	油		
23	木	ほうれん ^{そう} 草ともやしのナムル			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま ごま油	604	28.2
		コッペパン					コッペパン			
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		チリコンカン	ぶたにく ☆だいず		にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ	☆おおふくまめ ☆きんときまめ じゃがいも さとう	油		
		ツナと野菜 ^{やさい} のソテー	☆ツナ		にんじん	キャベツ		油		

☆印は加工品です。裏面もご覧ください。

◎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ご活用ください。

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とになる		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
24	金	ごはん					こめ		617	22.8
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		すいとん	うすあげ		にんじん ねぎ	はくさい ごぼう	しらたまこ こむぎこ			
		あじフライ	☆あじフライ					油		
		ひじきの甘辛煮 ^{あまからに}	とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	油		
27	月	とり 鶏めし	とりにく			ごぼう しょうが グリーンピース	こめ	油	601	22.2
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		のっぺい汁 ^{じる}	あつあげ		にんじん	だいこん ねぶかねぎ こんにやく	じゃがいも でんぷん			
		はなはじき	みそ		ほうれんそう ねぎ	もやし しらたき	さとう			
28	火	しょう 小コッペパン					しょうコッペパン		603	25.5
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ちゃんぽん	いか あげかまぼこ はんぺん ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	☆ちゃんぽん	油		
		あ 揚げギョーザ	☆ギョーザ					油		
		ちゅうかいだ 中華炒め (オイスターソース使用) ^{しょう}	ベーコン		さやいんげん	とうもろこし	さとう	油		
29	水	ごはん					ごはん		648	25.3
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ヒカド	☆ヤズ ぶたにく		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	さつまいも でんぷん			
		こお どうふ たまご 凍り豆腐の卵とじ	こおりどうふ とりにく たまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう	油		
		いよかん				いよかん				
30	木	みかんパン					みかんパン		602	32.8
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ポトフ	とりにく		にんじん	たまねぎ かぶ キャベツ	じゃがいも	油		
		くじら 鯨のオーロラソース	くじらにく みそ			しょうが	でんぷん さとう	油		
		ブロッコリーのソテー			ブロッコリー	マッシュルーム にんにく		オリーブ油		
31	金	ごはん					ごはん		626	24.7
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		はくさい ^{しる} 白菜のみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ				
		いわしのおかか煮 ^に	☆いわしおかかに							
		あかだいこん ^{す もの} 紅大根の酢の物				あかだいこん だいこん	さとう			
		せつぶんまめ 節分豆	☆せつぶんまめ							

1月24日～30日は

給食 週間 中は、長崎の郷土料理や
長崎と関わりのある料理、長崎県産の
食べ物が多く登場します！

○24日(金)すいとん…小麦粉と水で作った団子入りのしるもの

あじフライ…長崎県産あじを使用

○27日(月)鶏めし、はなはじき…諫早市の郷土料理

○28日(火)ちゃんぽん…長崎市の郷土料理

○29日(水)ヒカド…長崎市の郷土料理

○30日(木)みかんパン…長崎県産みかんをまるごと使用したパン

ポトフ…長崎市の姉妹都市、フランスの煮込み料理

鯨のオーロラソース…昔、長崎県でよく食べられていた

鯨肉を使用した料理

給食にかかわってくださるすべての
人たちに感謝の気持ちをこめて、
いただきます！

節分

☆印は加工品です。

節分(2月2日)は、立春の前日で、冬から春への季節の変わり
目の行事です。「鬼は外！」のかけ声とともに豆をまくのは、豆
に宿る霊力で悪いことを追い払うという意味があります。また柊
の枝にいわしの頭を刺して軒下につるし、邪気を払う風習が残
る地方もあります。長崎では節分に金頭や紅大根を食べる風習
があります。『紅大根』とよびますが、かぶの一種で、長崎では
『紅大根』をながさき伝統野菜として栽培しています。給食で
は、1月31日(金)に節分料理が登場します。

