



◎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	曜日	献立名	おもに体を作るものとなる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもととなる		栄養価	
			たんぱく質 肉・魚・卵・豆・豆製品	カルシウム 牛乳・小魚・海そう類	ビタミン・食物せんい		炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂質 油類	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
					色の濃い野菜	色のうすい野菜・くだもの				
11	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		770	30.5
		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		
		紅白なます(ゆうこう)			にんじん	だいこん ゆうこう	さとう			
12	木	小コッペパン 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		810	30.4
		八宝菜	ぶたにく うずらたまご		にんじん きぬさや	はくさい たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ	でんぷん さとう	油		
		豆とさつまいもの甘がらめ					さつまいも さとう しろはなまめ きんときまめ でんぷん	油 ごま		
13	金	冬野菜カレーライス	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー りんご	ごはん	油 カレールウ	783	24.3
		牛乳		牛乳						
		茎わかめサラダ		くきわかめ		きゅうり もやし とうもろこし	さとう	油		
16	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		780	26.8
		筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう しいたけ たけのこ	じゃがいも さとう	油		
		ほうれん草のり酢和え		のり	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま		
		みかん				みかん				
17	火	パーカーハウスパン 牛乳		牛乳			パーカーハウスパン		794	35.0
		米粉と豆乳のシチュー	とりにく ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも こめこ しろいんげんまめ	油		
		ハンバーグのケチャップ煮	☆こくさんミートハン バーグ				さとう	デミグラスソース		
		キャベツのソテー				キャベツ		油		
18	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		806	32.2
		チャーシャン豆腐	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 にんにく たけのこ しょうが しいたけ	さとう でんぷん	油		
		小松菜の和え物			こまつな	もやし	さとう			
19	木	小コッペパン 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		792	34.9
		しっぽくうどん	とりにく うすあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぶかねぎ	うどん	ごま		
		あじフライ	☆あじフライ					油		
		野菜のしそ和え			あかしそ	はくさい キャベツ				
		ブルーベリージャム					☆ブルーベリージャム			
20	金	親子丼	とりにく たまご		にんじん みずな	たまねぎ しいたけ	ごはん さとう でんぷん	油	801	32.0
		牛乳		牛乳						
		豚汁	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん こまつな	こんにゃく だいこん	じゃがいも			
23	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		842	26.8
		春雨スープ	はんぺん		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	はるさめ			
		スーパイク	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ ヤングコーン	でんぷん さとう	油		



今年もよろしくおねがいたします。



《伝統的な行事食を知ろう》

伝統的な行事の時につくられている特別な食べ物のことを「行事食」といいます。  
 行事食には季節の食材が使われたものが多く、それを食べることにより季節を感じ、  
 行事の内容を伝える役割もあります。1月は、11日に正月料理を紹介しています。  
 昔から伝わってきた行事食をこれからも受け継いでいきましょう。



☆印は加工食品です。

寒くても  
食事の前には  
きれいに  
手を洗おう！



◎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	曜日	献立名	おもに体を作るものとなる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもととなる		栄養価	
			たんぱく質 肉・魚・卵・豆・豆腐製品	カルシウム 牛乳・小魚・海そう類	ビタミン・食物せんい		炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂質 油類	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
					色の濃い野菜	色のうすい野菜・くだもの				
24	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		778	35.5
		クラムチャウダー	とりにく あさり ペーコン	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		
		冬野菜のカラフルソテー	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	カリフラワー		油		
		チーズ		☆チーズ						
25	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		828	33.1
		長崎おでん	とりにく ぼうてん うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	さとう さといも			
		納豆みそ	なっとう ぶたにく みそ			しょうが	さとう	油		
		野菜のもみ漬け			にんじん	はくさい キャベツ	さとう			
26	木	みかんパン 牛乳		牛乳			みかんパン		762	31.4
		ちゃんぽん	ぶたにく はんぺん いか あげかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん	油		
		ゆで干し大根の甘酢炒め	とりにく		にんじん	ゆでほしだいこん	さとう	油 ごま		
		マファール(卵なし)					☆マファール			
27	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		804	30.3
		長崎県産米粉団子汁	うすあげ		にんじん こまつな	はくさい しいたけ ねぶかねぎ	☆こめこだんご			
		長崎県産さばの煮つけ	☆さば			しょうが	さとう			
		浦上そばろ	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	ごぼう こんにやく もやし	さとう	油		
30	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		816	33.0
		ヒカド	やず ぶたにく		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	でんぷん さつまいも			
		鯨の香味揚げ	くじらあかにく		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	でんぷん さとう	油 ごま油 ごま		
31	火	米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン		784	39.1
		マカロニスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	マカロニ	油		
		豆とひき肉の炒め物	ぶたにく だいず		ピーマン にんじん	たまねぎ		油 デミグラスソース		
		ぼんかん				ぼんかん				



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

長崎の郷土料理や、長崎とかかわりのある地域の料理がたくさん登場します。いろいろな料理を知って味わいましょう！

浦上そばろ

ヒカド

栄養価平均	796	31.6g 16.0%
栄養価基準	830	エネルギーの 13~20%

☆印は加工食品です。 ◎裏面もご覧ください。

- 24日(火) クラムチャウダー…長崎市の姉妹都市の1つセントポール市は、アメリカ合衆国ミネソタ州の東部に位置する州都。クラムチャウダーは、アメリカ合衆国でよく食べられている料理。
- 25日(水) 長崎おでん…だしに、長崎県産アゴ(飛魚)を使用。  
納豆みそ…壱岐でとれた大豆を地元で加工した納豆を使用。
- 26日(木) みかんパン…長崎県産のみかんを使用したパン。ちゃんぽん…長崎の郷土料理。  
ゆで干し大根の甘酢炒め…ゆで干し大根は、西海市産。  
マファール…『麻花兒』：中国から伝わった揚げ菓子。
- 27日(金) 長崎県産米粉団子汁…米粉団子は、長崎県産。  
浦上そばろ…長崎市浦上地区の郷土料理。神父さんが信者さんたちに肉料理を伝えたのが始まりといわれている。
- 30日(月) ヒカド…1600年代の初期から伝わる長崎の郷土料理。ポルトガル人の宣教師が食べていたシチューが、地元の長崎の人々にも伝わり、『ヒカド』の起源になったと言われている。  
鯨の香味揚げ…長崎の伝統的な食べ物である鯨を使った料理。