

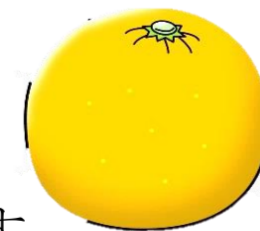
◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひつけ 日付	ようび 曜日	こんだて 献立名	おも はたら ざいりょうめい 主な働きと材料名					小学校	
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物		ししつ 脂質
12	水	小さいコッペパン					小さいコッペパン	618	
		牛乳		牛乳					
		みそラーメン	ぶたにく あかみそ みそ		ねぎ	たまねぎ もやし とうもろこし きくらげ	ラーメン	ごま油 油	24.0
		さつまいもと小魚の揚げ煮		にぼし			さつまいも さとう	油 くるごま	
		みかん							
13	木	ごはん					こめ	629	
		牛乳		牛乳					
		具雑煮	とりにく かまぼこ こうやどうふ		にんじん	はくさい ごぼう しいたけ	もち		23.7
		ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	さとう でんぷん		
		ゆうこう入り紅白なます		にんじん	だいこん ゆうこう	さとう			
14	金	みかんパン					みかんパン	665	
		牛乳		牛乳					
		クリーム煮	とりにく	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ マカロニ おおふくま め	バター 油	28.2
		キャベツとエリンギのソテー	ウインナー			キャベツ エリンギ		油	
		キャンディチーズ		チーズ					
17	月	ごはん					こめ	674	
		牛乳		牛乳					
		すいとん	とりにく うすあげ		にんじん こまつな	はくさい しいたけ	しらたまこ こむぎこ		26.9
		さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	さとう		
		浦上そぼろ	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		
18	火	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	711
		牛乳		牛乳					
		ごまドレッシングサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ごま ごま油 油	22.7
		ヨーグルト		☆ヨーグルト					
19	水	黒砂糖パン					くろざとうパン	615	
		牛乳		牛乳					
		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	23.4
		ゆで干し大根の中華炒め			にんじん さやいんげん	ゆでほしだいこん	さとう	ごま油	
		よりより				☆よりより			
20	木	ごはん					こめ	613	
		牛乳		牛乳					
		大根のみそ汁	みそ うすあげ	わかめ	こまつな	だいこん たまねぎ えのきたけ			24.6
		大豆入り松風焼き	とりひきにく だいず むぎみそ たまご		ねぎ	しょうが	パンこ さとう	油 ごま	
		白菜のゆかり和え		にんじん ゆかり	はくさい				
21	金	コッペパン					コッペパン	698	
		牛乳		牛乳					
		かぶのシチュー	とりにく	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	かぶ たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	バター 油 なまクリーム	29.1
		きびなごごまフライ		☆きびなご ごまフライ				油	
		ブロッコリーのソテー	ベーコン		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	油		

あけましておめでとございます

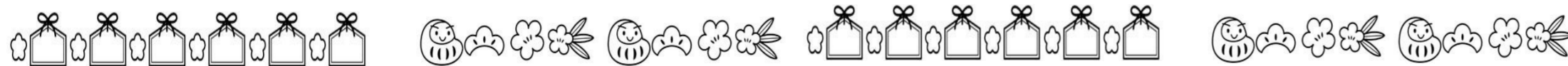


がっこうきゅうしよく ことし ぎょうじしよく きせつかん たいせつ きょうど しょくぶんか つた つと  
学校給食では、今年も行事食や季節感を大切に、郷土の食文化を伝えていこう、努めていきます。  
がっ くに しょうがつりょうり しまばらち ほう きょうどりょうり く ぞうに ながさきけんさん しょう て や  
1月13日は正月料理として、島原地方の郷土料理の「具雑煮」や長崎県産のぶりを使用した「ぶりの照り焼き」、  
ながさきでんとくかんきつ しょう こうはく と い  
長崎伝統柑橘のゆうこうを使用した「紅白なます」を取り入れています。



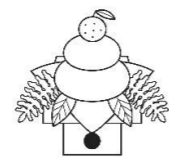
ゆうこう

かにく  
果肉はやわらかく、香  
り豊かで、まろやかな  
酸味が特徴です。  
ながさきどくじ かんきつ  
長崎独自の柑橘が、外  
海や土井首地区に自生  
することがわかり、請  
りよう  
味料やジャムなどに利  
用されています。



ひつけ 日付	ようび 曜日	こんだて 献立名	おも はたら ざいりょうめい 主な働きと材料名					小学校
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)	
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	

◎裏面もごらんください。

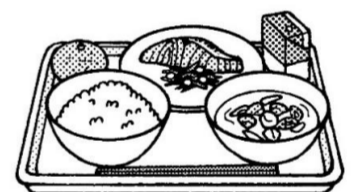


◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

24	月	ごはん					こめ		608
		牛乳		牛乳					
		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		
		卵焼き	☆あつやきたまご						
25	火	ほうれん草と白菜のごまあえ		ほうれんそう	はくさい	さとう	ごま	633	
		ひじきごはん	うすあげ	ひじき	にんじん	きりぼしだいこん グリンピース	こめ さとう		油
		牛乳		牛乳					
		ぬっぺ	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう れんこん だいこん しいたけ	じゃがいも さとう でんぶん		油
26	水	焼きししやも		ししやも				21.2	
		コッペパン					コッペパン		
		牛乳		牛乳					
		ラビオリスープ	☆ラビオリ		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい マッシュルーム			油
27	木	くじらのケチャップ煮	くじらあかにく			しょうが	でんぶん こめこ さとう	油	618
		キャベツのレモン漬				キャベツ レモン	さとう		
		ごはん					こめ		
		牛乳		牛乳					
28	金	いりやき	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ こんにやく しいたけ はくさい	さとう	油	29.5
		高野豆腐のおろしソースかけ	こうや豆腐		ねぎ	だいこん しょうが	さとう でんぶん こめこ	油	
		いよかん				いよかん			
		米粉パン					こめこパン		
29	土	牛乳		牛乳					659
		カレーポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ かぶ	じゃがいも	油	
		鶏肉のハニーマスタード焼き	とりにく			にんにく	はちみつ		
		いんげんのソテー			さやいんげん	とうもろこし		油	
30	日	ごはん					こめ		23.6
		牛乳		牛乳					
		マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく あかみそ		にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ にんにく グリンピース	さとう でんぶん	油	
		もやしとわかめのナムル		わかめ		もやし	さとう	ごま油 ごま	
31	月	ごはん					こめ		613
		牛乳		牛乳					
		カレーポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ かぶ	じゃがいも	油	
		鶏肉のハニーマスタード焼き	とりにく			にんにく	はちみつ		
1	月	いんげんのソテー			さやいんげん	とうもろこし		油	26.6
		ごはん					こめ		
		牛乳		牛乳					
		マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく あかみそ		にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ にんにく グリンピース	さとう でんぶん	油	
2	月	もやしとわかめのナムル		わかめ		もやし	さとう	ごま油 ごま	634



1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！



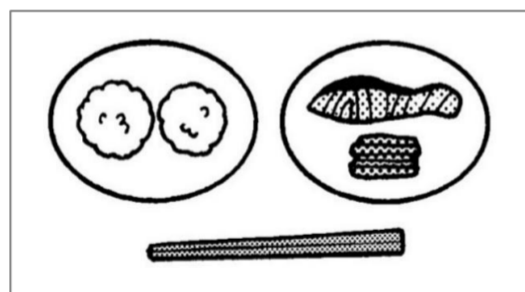
全国学校給食週間は、学校給食を支える人々に感謝し、学校給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間です。この週間中の給食は、長崎県産品を使った料理や、郷土料理などを取り入れた献立にしています。

☆ 給食週間の始まり

☆ 給食週間中の献立紹介

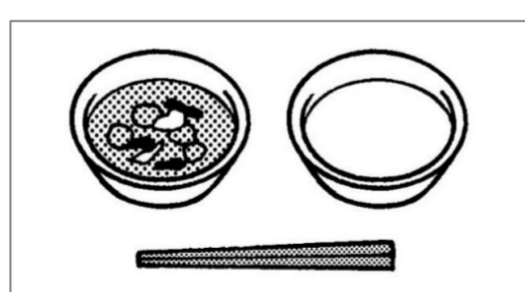
明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、弁当を持ってこられない子どもたちに給食を出したのが、学校給食の始まりといわれています。その後、全国各地に広まりましたが、太平洋戦争により中断されてしまいました。戦後、外国の援助物資などにより再開され、子どもたちの栄養状態の改善に大へんやくだ 変 役立ちました。この再開を記念し「全国学校給食週間」が決められました。今では「学校給食週間」は、給食の美味や、食の大切さについて、正しい知識を身につけたりする目的で、日本中で実施されています。

＜明治22年の給食＞



おにぎり・焼き魚・漬け物

＜昭和22年の給食＞



トマトシチュー・脱脂粉乳

24日(月) ヒカド

・ヒカドはポルトガルの食文化の影響を受けて、長崎で生まれた郷土料理です。

25日(火) ひじきごはん・ぬっぺ

・長崎県産のひじきを使った混ぜごはんです。  
・ぬっぺは諫早の郷土料理で、煮汁にとろみがついた根菜の煮物です。

26日(水) くじらのケチャップ煮

・クジラの肉は、昔から長崎の人たちの食生活を支えてきました。

27日(木) いい焼き

・いい焼きは対馬の郷土料理で、なべ物のひとつです。

29日(金) 米粉パン・カレーポトフ

・米粉パンは、長崎県産の米粉を使っているパンです。  
・明治時代に外海の人たち暮らしをよくするために力を尽くしたドロー神父が生まれ育ったフランスの家庭料理ポトフを作ります。

