

2023年  
1月分



学校給食予定献立表



長崎市立仁田佐古 小学校

◎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 めい 献立名	おも はたら ざいりょうめい 主な働きと材料名					エネルギー	
			からだ 体をつくるものになる(赤)		からだ ちようし との 体の調子を整えるものになる(緑)		エネルギー エネルギーのもとになる(黄)		
			たんぱく 質	あか 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		しじつ 脂質
11	水	コッペパン					コッペパン	618	
		牛乳		牛乳					
		米粉と豆乳のコーンポタージュ	ベーコン 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	こめこ		油
		トンカツ	☆ひとくちももカツ						油
		ごまドレッシングサラダ			ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま ごま油 油	
12	木	ごはん					こめ	608	
		牛乳		牛乳					
		真雑煮	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		
		ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	さとう でんぶん		油
		紅白なます			にんじん	だいこん	さとう		
13	金	米粉パン					こめこパン	612	
		牛乳		牛乳					
		親子うどん	たまご とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ	うどん		
		高野豆腐のおろしソースかけ	こうやどうふ		ねぎ	しょうが だいこん	さとう でんぶん		油
		みかん				みかん			
16	月	ごはん					こめ	602	
		牛乳		牛乳					
		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 こんにやく	さとう		油
		小魚の青のりまぶし		にぼし あおのり			さとう		
		ほうれん草のからし和え			ほうれんそう	もやし	さとう		
17	火	ごはん					こめ	602	
		牛乳		牛乳					
		チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも		油 カレールウ
		花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー キャベツ	さとう	油	
18	水	黒砂糖パン					くろぎとうパン	614	
		牛乳		牛乳					
		麦入り野菜スープ	ぶたにく			たまねぎ とうもろこし キャベツ	むぎ		油
		マカロニのクリームソース	ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	マカロニ		油 なまクリーム
		りんご				りんご			
19	木	ごはん					こめ	680	
		牛乳		牛乳					
		筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ こんにやく たけのこ	じゃがいも さとう		油
		さばのから揚げ	さば				でんぶん	油	
		白菜のひじき和え		☆しそあじひじき	にんじん こまつな	はくさい			
20	金	コッペパン					コッペパン	610	
		牛乳		牛乳					
		ポトフ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		油
		鶏肉のハーブ焼き	とりにく		パセリ バジル				オリーブ油
		いんげんのソテー			さやいんげん	とうもろこし エリンギ		油	
23	月	ごはん					こめ	627	
		牛乳		牛乳					
		肉豆腐	ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ はくさい こんにやく しょうが ねぶかねぎ	さとう		油
		高菜の炒め物	とりひきにく		たかなづけ	たまねぎ		ごま油	
		りんご				りんご			

あけましておめでとうございます



新しい年を迎え、いよいよ3学期がスタートしました。学校給食では、今年も行事食や季節感を大切にし、郷土料理などの食文化を伝えていくよう努めていきます。1月12日(木)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、紅白なますを取り入れています。

◎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。 ◎☆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	こんだてめい 献立名	おも ほんたう ざいりょうめい 主な働きと材料名					エネルギー	
			からだ 体をつくるものになる(赤)		からだ ちようし との 体の調子を整えるものになる(緑)		エネルギー 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
24	火	ごはん					こめ	643	
		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 ごぼう しいたけ	こむぎこ しらたまこ		
		鯨のごまみそがらめ	くじら みそ			しょうが	でんぶん さとう		油 ごま
大根のしそ和え			☆ゆかり	だいこん きゅうり					
25	水	小コッペパン					ちいさいコッペパン	606	
		牛乳		牛乳					
		ちゃんぽん	ぶたにく 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
		ゆで干し大根の中華炒め	とりにく		にんじん さやいんげん	ゆでほしだいこん	さとう		ごま油 油
よりより					☆よりより				
26	木	ごはん					こめ	603	
		牛乳		牛乳					
		ヒカド	ヤズ とりにく		にんじん	だいこん しいたけ ねぶかねぎ	さつまいも でんぶん		
		卵焼き	☆たまごやき						
キャベツのゆうこう和え			にんじん	キャベツ ゆうこう	さとう				
27	金	みかんパン					みかんパン	645	
		牛乳		牛乳					
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう		油
		ブロッコリーのソテー	ベーコン		ブロッコリー	とうもろこし			油
ヨーグルト		ヨーグルト							
30	月	ごはん					こめ	627	
		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
ぼんかん				ぼんかん					
31	火	ごはん					こめ	618	
		牛乳		牛乳					
		沢煮椀	ぶたにく うすあげ		にんじん	だいこん たけのこ ごぼう ねぶかねぎ			
		長崎天ぷら	とりにく (ささみ) たまご				さとう でんぶん こむぎこ		油
小松菜のおかか炒め	あげかまぼこ かつおぶし		こまつな	もやし		油			

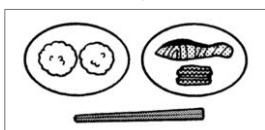
1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

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一週間です。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

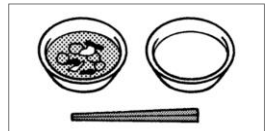
明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、弁当を持ってこることができない子どもたちに給食を出したのが、始まりといわれています。  
太平洋戦争で給食は中断されましたが、戦後、外国の援助物資などにより再開されました。この再開を記念し「全国学校給食週間」が決められました。現在、「学校給食週間」は、給食のもつ意味を考えたり、食べることに正しい知識を身につけたりする目的で、日本中で実施されています。

＜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

☆ 給食週間中の献立紹介



- 24日(火) 鯨のごまみそがらめ  
・鯨の肉は、昔から長崎の人たちの食生活を支えてきました。
- 25日(水) ちゃんぽん・よりより・ゆで干し大根  
・長崎の郷土料理ちゃんぽんと郷土菓子よりよりは、ゆで干し大根は長崎県西海市産です。
- 26日(木) ヒカド・ゆうこう  
・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。  
・ゆうこうは、長崎市外海地区や土井首地区に自生する長崎伝統柑橘です。
- 27日(金) みかんパン  
・長崎県産みかんのペーストとジュースをパン生地に入れて混ぜています。
- 30日(月) ぼんかん・わかめ  
・長崎県産のわかめや、1月中旬から2月中旬にかけておいしい時期であるぼんかんを使用します。ぼんかんは長崎県内でたくさん生産されています。