

2024年
1月分



学校給食予定献立表



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。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名					エネルギー	
			からだをつくるものになる(赤)		からだの調子を整えるものになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物		脂質
10	水	コッペパン					コッペパン		605
		牛乳		牛乳					
		米粉と豆乳のコーンポタージュ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	こめこ	油	24.5
		トンカツ	☆ももカツ					油	
		キャベツのソテー			キャベツ エリンギ		油		
11	木	ごはん					こめ		615
		牛乳		牛乳					
		具雑煮	とりにく かまぼこ		にんじん	はくさい ごぼう しいたけ	もち		25.5
		ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	さとう でんぶん		
		紅白なます(ゆうこう入り)		にんじん	だいこん ゆうこう	さとう			
12	金	米粉パン					こめこパン		622
		牛乳		牛乳					
		卵うどん	たまご はんぺん		こまつな	たまねぎ しいたけ	うどん でんぶん		29.6
		鶏肉の野菜あんかけ	とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ	でんぶん さとう	油	
		みかん			みかん				
15	月	ごはん					こめ		610
		牛乳		牛乳					
		みそけんちん汁	うすあげ とうふ みそ		にんじん こまつな	ごぼう	じゃがいも	油	27.5
		松風焼き	とりにく みそ		ねぎ	たまねぎ しょうが	さとう パンこ	ごま油	
		白菜のひじき和え		☆しそあじひじき	にんじん	はくさい			
16	火	ごはん					こめ		613
		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	ごんにやく だいこん	さとう	油	24.3
		野菜とかまぼこの炒め物	あげかまぼこ かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ	さとう	油 ごま油	
		りんご			りんご				
17	水	コッペパン					コッペパン		627
		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	28.5
		ししゃもフライ		☆ししゃもフライ				油	
		ほうれん草のサラダ		ほうれん草	キャベツ とうもろこし	さとう	油		
18	木	ごはん					こめ		617
		牛乳		牛乳					
		八宝菜	ぶたにく うずらのたまご		にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ たけのこ しょうが きくらげ	さとう でんぶん	油	23.8
		焼きぎょうざ	☆ぎょうざ						
		もやしとハムの炒め物	ハム	こまつな	もやし		ごま油		
19	金	コッペパン					コッペパン		608
		牛乳		牛乳					
		ポテトスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	28.7
		さばのマスタード焼き	さば					☆マヨネーズふうちようみりょう(たまごなし)	
		コールスロー		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油		
22	月	ごはん					こめ		634
		冬野菜のカレー	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー	じゃがいも	油 カレールウ	
		牛乳		牛乳					21.4
		大根と水菜のサラダ			みずな	だいこん きゅうり とうもろこし	さとう	油	
		棒チーズ		チーズ					

あけましておめでとございます



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、長崎の食文化を伝えるために、郷土料理や行事食、地場産物を献立に多く取り入れるよう努めていきます。1月11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、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。



◎裏面もごらんください。

2024年
1月分



学校給食予定献立表



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。

ひづけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも なたら ざいりょうめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 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		しじつ 脂質	たんぱく質
23	火	ごはん					こめ		631	
		牛乳		牛乳						
		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		30.8
		鮭の塩焼き	さけ							
		きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん	ごぼう	さとう	ごま 油		
24	水	黒砂糖パン					くろざとうパン		618	
		牛乳		牛乳						
		ちゃんぽん	ぶたにく あげかまぼこ はんぺん 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		26.4
		れんこんの中華炒め	とりにく		にんじん さやいんげん	れんこん きくらげ	さとう	油 ごま油		
		さつまポテト					☆さつまポテト			
25	木	ごはん					こめ		607	
		牛乳		牛乳						
		鶏ごぼう汁	とりにく あつあげ		にんじん	ごぼうこんにやく しいたけ ふかねぎ				29.7
		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	ごま 油		
		白菜の甘酢和え			にんじん	はくさい	さとう			
26	金	コッペパン					コッペパン		633	
		牛乳		牛乳						
		ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	じゃがいも	油		31.9
		鶏肉のハーブ焼き	とりにく		パセリ バジル			オリーブ油		
		いんげんとツナのソテー	ツナ		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			
29	月	ごはん					こめ		642	
		牛乳		牛乳						
		ヒカド	ヤズ(ぶり) ぶたにく		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	さつまいも でんぶん			26.6
		卵焼き	☆たまごやき							
		ゆで干し大根の煮物	とりにく		にんじん	ゆでほしだいこん	さとう	油		
30	火	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	しょうが にんにく たまねぎ ふかねぎ しいたけ	さとう でんぶん	油		25.6
		もやしとわかめのごま酢和え		わかめ		もやし	さとう	ごま		
		ぼんかん				ぼんかん				
31	水	コッペパン					コッペパン		612	
		牛乳		牛乳						
		マカロニのクリーム煮	とりにく	スキムミルク チーズ	にんじん	たまねぎ	マカロニ じゃがいも こむぎこ	バター 油		25.9
		ブロッコリーのソテー	ウインナー		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		油		



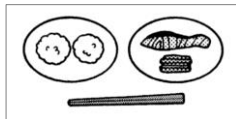
1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。
全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高めるための1週間です。

☆ 給食週間の始まり

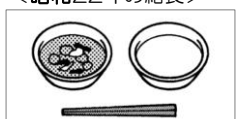
明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、弁当を持ってくることができない子どもたちに給食を出したのが、始まりといわれています。
太平洋戦争で給食は中断されましたが、戦後、外国の援助物資などにより再開されました。この再開を記念し「全国学校給食週間」が定められました。

＜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(水)ちゃんぽん: 長崎の郷土料理です。
- 25日(木)鯨のごまみそがらめ: 鯨は昔から、長崎の人々の食を支えてきました。
- 26日(金)ポトフ: フランスの家庭料理で、フランス・ボスロール村は長崎市の姉妹都市です。
- 29日(月)ヒカド: 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。
- 30日(火)ぼんかん: 旬の果物で、長崎県内で多く生産されています。



◎裏面もごらんください。