

2025年
1月分

学校給食予定献立表

長崎市立大浦 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 はたら さいりょうめい 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)		エネルギー
			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	たんぱく質
9	木	ごはん					こめ		651
		牛乳		牛乳					
		さつま汁	とりにく あつあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ふかねぎ	さつまいも		23.7
		とんかつ	☆とんかつ					油	
10	金	白菜のごまあえ			にんじん	はくさい	さとう	ごま	599
		コッペパン					コッペパン		
		牛乳		牛乳					
		かぶのクリーム煮	とりにく	スキムミルク	にんじん	かぶ たまねぎ	マカロニ こむぎこ	油 パター	
		キャベツとツナのソテー	ツナ(まぐろ)			キャベツ とうもろこし		油	
14	火	りんご				りんご			631
		ごはん					こめ		
		牛乳		牛乳					
		具雑煮	とりにく はんぺん こおりどうふ		にんじん	はくさい ごぼう しいたけ	もち さといも		
15	水	ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	さとう でんぶん		26.3
		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	ごま	
		米粉パン					こめこパン		
		牛乳		牛乳					
		きつねうどん	あぶらあげ	わかめ	こまつな	たまねぎ	うどん		
16	木	鶏肉の野菜あんかけ	とりにく		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	でんぶん さとう	油	625
		みかん				みかん			
		ごはん					こめ		
		ポークカレー	ぶたにく ぶたレバーチップ		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	
17	金	牛乳		牛乳					639
		野菜のアーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	
		コッペパン					コッペパン		
		牛乳		牛乳					
		マカロニスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	マカロニ	油	
		ししゃもフリッター		☆ししゃもフリッター				油	
20	月	花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	さとう	油	24.8
		りんごジャム					りんごジャム		
		ごはん					こめ		
		牛乳		牛乳					
21	火	厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ			たまねぎ はくさい ふかねぎ			611
		鯨の竜田揚げ	くじら			しょうが にんにく	でんぶん	油	
		茎わかめの酢の物		くきわかめ		だいこん	さとう		
		ごはん					こめ		
22	水	牛乳		牛乳					646
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく ぼうてん		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぶん	油	
		たまねぎと水菜の卵とじ	たまご		にんじん みずな	たまねぎ	さとう でんぶん		
22	水	コッペパン					コッペパン		22.5
		牛乳		牛乳					
		米粉と豆乳のコーンポタージュ	ベーコン とうにゆう		にんじん	たまねぎ とうもろこし	こめこ	油	
		さといもコロッケ					☆さといもコロッケ	油	
22	水	コールスロー			にんじん	キャベツ	さとう	油	

♪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。1月14日(火)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。

2025年
1 月分

学校給食予定献立表

長崎市立大浦 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 はたら ざいりようめい 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 ちょうし 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)		エネルギー
			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	たんぱく質
23	木	ごはん					こめ		590
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		ぶたにく だいこん 豚肉と大根のみそ煮	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう	油	25.5
		ごまめ		にぼし			さとう	ごま	
		はくさい 白菜のみみ漬け			にんじん	はくさい	さとう		
24	金	くろざとう 黒砂糖パン					くろざとうパン		649
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		ポトフ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	じゃがいも	油	27.6
		さばのマスタード焼き	さば					マヨネーズ風ちようみりょう(たまごぬき)	
		ほうれんそうとコーンのソテー			ほうれんそう	とうもろこし		油	
27	月	ごはん					こめ		629
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		ヒカド	ヤズ(ブリ) 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		26.3
		たまごや 卵焼き	☆たまごやき						
		だいず 大豆のいそ煮	だいず とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	油	
28	火	ごはん					こめ		627
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく あかみそ		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ グリンピース	さとう でんぶん	油	25.1
		だいこん 大根のナムル			にんじん	だいこん	さとう	ごま油	
		ぽんかん				ぽんかん			
29	水	はちみつパン					はちみつパン		626
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		ちゃんぽん	ぶたにく いか あげかまぼこ はんぺん		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん	油	25.1
		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	
		ソフトマファール(卵入り)					☆ソフトマファール		
30	木	ごはん					こめ		625
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		すいとん	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	はくさい しいたけ	こむぎこ しらたまこ		28.7
		さけ しお や 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	油 ごま	
31	金	コッペパン					コッペパン		653
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		クリームシチュー	とりにく	スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ	こむぎこ じゃがいも	油 バター	27.4
		ミンチカツ	☆ミンチカツ					油	
		ほうれんそうのサラダ			ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	さとう	油	

☆1/24～1/30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、弁当を持ってくるの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。

☆給食週間中の献立紹介

24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。
27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。
28日(火)ぽんかん：旬の果物で、長崎県内で多く生産されています。
29日(水)ちゃんぽん：長崎の郷土料理です。
30日(木)すいとん・鮭の塩焼き：学校給食が始まった頃の食事をイメージしています。

◎裏面もごらんください。