

ひつけ 日付 曜日	献立名	おも なたら 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	ちゅうがっこう 中学校
		もとの 体をつくる基になる		もとの 体の調子を整える基になる		もとの エネルギーの基になる		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
9 (火)	はちみつパン					はちみつパン	634	826	
	牛乳		牛乳				25	31.6	
	ツナスパゲティ	ツナ ベーコン	チーズ	にんじん パプリカ	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ			
	白菜とみかんのサラダ				はくさい みかん缶	さとう あぶら油 ごま			
10 (水)	ごはん					こめ米	661	796	
	牛乳		牛乳				26.8	31.3	
	具雑煮	鶏肉 凍り豆腐		にんじん	ごぼう はくさい しいたけ	もち さとちも			
	長崎県産あじフライ	あじフライ				あぶら油			
	なます			にんじん	だいこん	さとう ごま			
11 (木)	コッペパン					コッペパン	615	748	
	牛乳		牛乳				26.2	31.4	
	ビーフシチュー	鶏肉	なま生クリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも ハヤシウ マーガリン			
	ブロッコリーサラダ(ノンエッグ マヨネーズ)	鶏肉		ブロッコリー パプリカ	キャベツ	ノンエッグ マヨネーズ			
12 (金)	麦ごはん					こめ 麦	628	780	
	牛乳		牛乳				25.7	31.7	
	筑前煮	鶏肉 あつあげ 棒天		にんじん いんげん	ごぼう こんにやく れんこん	じゃがいも さとう			
	いわし梅の香揚げ		いわし梅の香揚げ			あぶら油			
	土佐あえ	かつお節		にんじん	だいこん				
15 (月)	そばろ井(ごはん)	鶏ひき肉 たまごそばろ		いんげん	しいたけ ごぼう	こめ米 さとう	681	803	
	牛乳		牛乳				23	26.4	
	みそ汁	厚揚げ みそ		ねぎ	だいこん たまねぎ				
	じゃがだんご揚げ					じゃがもち あぶら油			
16 (火)	パインパン					パインパン	625	801	
	牛乳		牛乳				22.1	27.9	
	タイピーエン	ぶた肉 エビ イカ うずら卵		にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ	はるさめ 春雨 ごま油			
	春巻	春巻				あぶら油			
	中華あえ		わかめ		だいこん	さとう ごま油 ごま			
17 (水)	ごはん					こめ米 あぶら油	609	771	
	牛乳		牛乳				22.6	28.2	
	じゃがいものそばろ煮	とりひき肉 厚揚げ ちくわ		にんじん	こんにやく グリンピース	じゃがいも さとう でん粉			
	れんこん入りつくね	れんこん入りつくね							
	ひじき和え		ひじき佃煮	にんじん	キャベツ				
18 (木)	黒砂糖パン					黒砂糖パン	608	759	
	牛乳		牛乳				27.2	33.3	
	ごぼうのクリームスープ	ベーコン とり肉	脱脂粉乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ごぼう ぶなしめじ	こむぎこ 小麦粉 マーガリン			
	トマトオムレツ	トマトオムレツ							
	大根サラダ	ツナ		にんじん	だいこん				
19 (金)	麦ごはん					こめ 麦	668	812	
	牛乳		牛乳				28.9	33.7	
	トッポギスープ	とり肉 豆腐 みそ		にんじん チンゲンサイ	深ねぎ しいたけ	トッポギ ごま			
	豚キムチ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ もやし はくさい 白菜キムチ	さとう でん粉			
	ヨーグルト		ヨーグルト						

ひづけ 日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー(kcal)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	たんぱく質(g)	
22 (月)	冬野菜のカレー(ごはん)	とりにく	だっしふんにゆう 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん おろしりんご	こめ じゃがいも	あぶら 油 カレールウ	608	733
	牛乳		ぎゅうにゆう 牛乳					19.7	22.8
	カラフルサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら 油		
23 (火)	コッペパン					コッペパン		635	818
	牛乳		ぎゅうにゆう 牛乳					27	33.9
	みそ煮込みうどん	とりにく あぶら 油揚げ みそ		にんじん かぼちゃ	だいこん はくさい 深ねぎ	うどん			
	大豆と小魚の揚げ煮	だいず	にぼし 煮干し			でんぷん さとう	あぶら 油 ごま		
	りんごジャム					りんごジャム			
24 (水)	ごはん					こめ 米		641	756
	牛乳		ぎゅうにゆう 牛乳					30.6	35.7
	だご汁	とりにく あぶら 油揚げ ちくわ		にんじん ねぎ	はくさい だいこん	さとも すいとん粉			
	きびなごごまフライ		きびなごごまフライ						
	ごま和え			ほうれんそう にんじん		さとう	ごま ねりごま		
25 (木)	長崎チキンバーガー(ノンエッグタルタルソース)	チキンカツ			キャベツ	パーカーハウスパン	あぶら 油 ノンエッグタルタルソース	599	781
	牛乳		ぎゅうにゆう 牛乳					28.1	35.5
	島原野菜のシチュー	とりにく	だっしふんにゆう 脱脂粉乳	にんじん	しめじ かぶ たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	マーガリン		
26 (金)	麦ごはん					こめ 麦		638	752
	牛乳		ぎゅうにゆう 牛乳					29	33.7
	五島うどん汁	はんぺん とりにく		ねぎ	たまねぎ しいたけ	うどん			
	くじらのごまみそがらめ	くじら みそ				でんぷん さとう	あぶら 油 ごま		
	大根とわかめの酢の物		わかめ		だいこん	さとう			
29 (月)	ごはん					こめ 米		697	850
	牛乳		ぎゅうにゆう 牛乳					26.3	31.6
	牛肉と大根のべっこう煮	ぎゅうにく だいにん 牛肉 厚揚げ		にんじん イゲン	だいこん	さとう	あぶら 油		
	五目厚焼卵	ごもくあつやきたまご 五目厚焼卵							
	ひよつづの酢の物		ひよつづ	にんじん	きゅうり	はるさめ 春雨 さとう	ごま		
	みかん				みかん				
30 (火)	米粉パン					こめ 米粉パン		653	863
	牛乳		ぎゅうにゆう 牛乳					23.9	30.3
	ちゃんぽん	ぶたにく イカ ちくわ はんぺん		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	ちゃんぽん	あぶら 油		
	長崎でんぷら(さつまいも)	たまご 卵				さつまいも 小麦粉	あぶら 油		
	はりはり漬け		こんぶ	にんじん	きぼ だいこん 切り干し大根 きゅうり	さとう	ごま		
31 (水)	ごはん					こめ 米		639	769
	牛乳		ぎゅうにゆう 牛乳					24.4	29.5
	マーボー豆腐	とうふ ぶたひき肉 みそ		にんじん	たまねぎ グリンピース しいたけ	さとう でんぷん	あぶら ごま油		
	バンバンジー	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ねりごま		



給食が始まったのはいつから?

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして?

成長期に骨量が高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

今月の行事

★1/10(水):1/11(木)が鏡開きなのでおせち料理をだします。

具雑煮、なます

★1/24(水)~1/30(火)は全国学校給食週間です。

この週間中は長崎県内の食材を使ったメニューや郷土料理が登場します♪

24(水) 昔の給食:だご汁

25(木) 長崎チキンバーガー、島原野菜のシチュー

26(金) 五島うどん汁、くじら、大根とわかめの酢の物

29(月) 牛肉と大根のべっこう煮、ひよつづの酢の物



※ 献立は、予定ですので、学校行事や物資購入等の都合により、急に変更する場合があります。よろしくお願ひします。

※ 1月分の給食費は1月5日(金)に引き落とししますのでよろしくお願ひします。