

令和7年 1月分学校給食献立予定表

※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄養価	
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)	
	主食	お か す	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		たんぱく質(g)	
1群			2群	3群		4群		5群	6群	小学校
8 (水)	ごはん	マーボー豆腐 中華風あえもの ミニみかんゼリー	ぶた挽肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ きゅうり セロリ	米 さとう でん粉 ミニゼリー	ごま油	610	771
									24.8	30.5
9 (木)	はちみつパン	スパゲティナポリタン 小松菜サラダ(ツナ)	ぶた肉 ウインナー ツナ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ キャベツ 黄ピーマン マッシュルーム	はちみつパン スパゲティ さとう	ごま油	628	802
									27.4	34.3
10 (金)	黒米ごはん	具雑煮 ぶりフライ 紅白なます	とり肉 かまぼこ ぶりフライ	牛乳	にんじん	白菜 大根 ごぼう しいたけ	米 黒米 もち さとう	ごま油	672	809
									23.6	26.8
14 (火)	ごはん	カツカレー 白菜とりんごのサラダ	ぶた挽肉 トンカツ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり 白菜 グリンピース りんご	米 じゃがいも さとう	カレールウ 油	698	885
									21.7	26.2
15 (水)	ごはん	すまし汁 とり肉とカシューナッツの炒め物	とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン こねぎ	たまねぎ たけのこ えのきたけ	米 でん粉 さとう	カシューナッツ 油	634	806
									22	26.9
16 (木)	米粉パン	みそ煮込みうどん きなこ豆 みかん	とり肉 油揚げ 大豆 きなこ	牛乳 赤みそ 麦みそ	にんじん こねぎ	たまねぎ 白菜 ごぼう みかん	米粉パン うどん さとう でん粉	油	594	795
									25.2	33.5
17 (金)	ごはん	肉じゃが ひじきあえ (中)さんまのみぞれ煮	ぶた肉 厚揚げ (中)さんまみぞれ煮	牛乳 しそ味ひじき	にんじん ほうれん草 いんげん	たまねぎ キャベツ こんにゃく	米 じゃがいも さとう	油	556	802
									20.5	30.4
20 (月)	ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム	米 小麦粉 さとう	バター 油	609	774
									18.7	22.6
21 (火)	ごはん	五目豆 いわしの梅みそ煮 ごまあえ	とり肉 大豆 いわし梅みそ煮	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	ごぼう もやし こんにゃく	米 じゃがいも さとう	ごまねりごま油	634	802
									27.9	34.3
22 (水)	麦ごはん	なめこ汁 きびなごの南蛮漬け ぼんかん	豆腐 油揚げ 赤みそ 麦みそ	牛乳 きびなご わかめ	にんじん ピーマン こねぎ	たまねぎ 大根 なめこ ぼんかん	米 麦 さとう	油	555	714
									22.9	28.3
23 (木)	コッペパン	冬野菜のスープ トマトオムレツ レモンあえ はちみつ&マーガリン	とり肉 オムレツ	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり 白菜 大根 かぶ レモン汁	コッペパン さとう はちみつ	マーガリン 油	580	715
									22.8	28.1
24 (金)	波佐見の ごはん	ヒカド あじのすり身揚げ 鯨と五島三菜のふくめ煮	とり肉 汐鯨 あじすり身	牛乳	にんじん いんげん こねぎ	大根 五島三菜 しいたけ こんにゃく	米 さつまいも でん粉 さとう	油	602	741
									25.8	29.7
27 (月)	バーガーパン	ラビオリのスープ 煮込みハンバーグ キャベツのソテー ヨーグルト (中)スライスチーズ	ハンバーグ	牛乳 ヨーグルト (中)チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン しめじ	バーガーパン ラビオリ じゃがいも さとう	油	598	826
									25.6	35.9
28 (火)	麦ごはん	かきたま汁 鯨のごまみそがらめ 即席漬け	卵 豆腐 赤身鯨 赤みそ	牛乳 昆布	にんじん こねぎ	たまねぎ 白菜	米 麦 でん粉 さとう	ごま油	580	736
									26.8	32.8
29 (水)	ごはん	くりつぼ ひよつづるの酢の物	とり肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳 ひよつづる	にんじん いんげん	きゅうり ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく	米 くり さといも 春雨 さとう	油	594	755
									20.8	25.4
30 (木)	みかんパン	ちゃんぽん 長崎ハトシ きゅうりの中華あえ (中)マファール	ぶた肉 ちくわ 天ぷら かまぼこ 長崎ハトシ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	みかんパン ちゃんぽん さとう (中)マファール	ごま油 油	557	753
									26.3	32.8
31 (金)	ごはん	みそ汁 とり肉のから揚げ きんぴら	とり肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	米 じゃがいも でん粉 さとう	ごま油	645	797
									23.8	28.6

1月24日から30日は全国学校給食週間です！



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

★給食週間中は、県内の郷土料理を中心とした献立や県内産の食材が登場します

(24日) 長崎の郷土料理「ヒカド」
長崎県産のあじを使った「あじのすりみ揚げ」
五島の特産品「五島三菜」を使ったふくめ煮

(27日) 佐世保名物「佐世保バーガー風」のハンバーガー

(28日) 長崎の食文化を味わう「鯨のごまみそがらめ」

(29日) 川棚の郷土料理「くりつぼ」
南島原の特産品「ひよつづる」を使った酢の物

(30日) 長崎の郷土料理「ちゃんぽん」「長崎ハトシ」
県産みかんを使用した「みかんパン」

今月使用予定の地元産の食材

波佐見米・黒米(町内産)
豆腐・厚揚げ・鬼木の麦みそ(町内製造)

★ほうれん草・わかめ・ひよつづる・しめじ・えのきたけ・五島三菜・煮干しは、県内産を使用予定です。

