



令和5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							
			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)							
	主食	お か ず	1群		2群		3群		4群		5群		6群		小学校	中学校
			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)										
10 (火)	麦ごはん	ミートボールカレー フレンチサラダ いちごゼリー	ミートボール	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース	キャベツ コーン おろしりんご	米 じゃがいも さとう いちごゼリー	小麦 カレールウ 油	667	809	20	23.7			
11 (水)	黒米ごはん	具雑煮 ぶり照り焼き 紅白なます	とり肉 かまぼこ ぶり照り焼き	牛乳	にんじん	はくさい だいこん しいたけ	ごぼう しいたけ	米 黒米 もち さとう	ごま	638	781	25.3	29.9			
12 (木)	米粉パン	スパゲティミートソース 白菜とりんごのサラダ	合いびき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり りんご	はくさい グリーンピース マッシュルーム	米粉パン スパゲティ さとう	油	616	760	25.4	31.8			
13 (金)	ごはん	さつま汁 ぶた肉 厚焼き卵 れんこんきんぴら	とり肉 ぶた肉 厚焼き卵 麦みそ	牛乳	にんじん こねぎ	いんげん	ごぼう れんこん つきこんにゃく	米 さつま汁 さとう	ごま油	640	760	22.6	26			
16 (月)	たまごパン	みそ煮込みうどん 大学豆 みかん	とり肉 大豆 麦みそ 赤みそ	牛乳 煮干し	にんじん	たまねぎ ごぼう	はくさい みかん	たまごパン さつま汁 うどん さとう でん粉	油	630	798	24.8	31.2			
17 (火)	ごはん	マーボー豆腐 もやしと青菜のナムル	ぶたひき肉 豆腐	牛乳	にんじん こねぎ	小松菜	たまねぎ しいたけ	米 さとう でん粉	ごま ごま油	626	763	27.2	33.1			
18 (水)	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 さんまの梅煮 からしあえ	とりひき肉 てんぷら さんま梅煮	牛乳	にんじん	ほうれん草	たまねぎ きゅうり グリーンピース つきこんにゃく	米 じゃがいも さとう でん粉		614	769	25	32.1			
19 (木)	コッパン	野菜スープ かぼちゃフライ りんご はちみつマーガリン	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリ	キャベツ りんご	コッパン はちみつ	マーガリン 油	644	800	21	25.7			
20 (金)	ドライカレー	ミネストローネ オムレツ ほうれん草のサラダ マヨネーズ	とり肉 ぶたひき肉 大豆 オムレツ	牛乳	にんじん ピーマン	ほうれん草 トマト水煮	たまねぎ きゅうり コーン	米 じゃがいも	マヨネーズ	617	792	23.3	28.9			
23 (月)	ごはん	ひきとおし 牛肉の生姜煮	牛肉 とり肉	牛乳	にんじん こねぎ	いんげん	たまねぎ ごぼう えのきたけ	米 うどん さとう		632	770	27.5	33.5			
24 (火)	ごはん	ヒカド あじのすり身揚げ 鯨と干し大根の炒め煮 みかん	とり肉 鯨 あじすり身	牛乳	にんじん こねぎ	きぬさや	だいこん 干し大根 つきこんにゃく しいたけ みかん	米 さつま汁 でん粉 さとう	油	637	743	25.5	28.5			
25 (水)	麦ごはん	のっぺい汁 鯨のごまみそがらめ 即席漬け	厚揚げ 鯨	牛乳 昆布	にんじん こねぎ	白菜	ごぼう こんにゃく	米 さといも でん粉 さとう	ごま 油	608	737	25.7	30.6			
26 (木)	みかんパン	ちゃんぽん(いか・えびなし) 長崎ハトシ 中華風あえもの マファール	ぶた肉 ちくわ かまぼこ てんぷら	牛乳 ハトシロール	にんじん	たまねぎ きゅうり セロリ	キャベツ もやし きくらげ	みかんパン ちゃんぽん さとう マファール	油	642	777	29.4	35.7			
27 (金)	ごはん	くりつぽ ひよっつるの酢の物	とり肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳 ひよっつる	にんじん いんげん	きゅうり れんこん こんにゃく しいたけ	ごぼう れんこん しいたけ	米 さといも くり 春雨 さとう	ごま	651	795	21.9	26.2			
30 (月)	ハバーガー パツ	イタリアンスープ ハンバーグ ゆでキャベツ (中) さつまポテト	ベーコン たまご ハンバーグ	牛乳 粉チーズ	にんじん	トマト水煮	たまねぎ レタス しめじ	キャベツ コーン	ハバーガー パン粉 さとう (中) さつまポテト	油	632	873	29.4	37.3		
31 (火)	麦ごはん	カツ丼 海そうサラダ	トンカツ たまご かまぼこ ツナ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ しいたけ	きゅうり	米 麦 さとう でん粉	ごま油 油	670	814	28.6	34.7			

1月20日の献立紹介:11月29日に実施する予定でしたが、都合により実施できませんでした。波佐見中学校1年生富永彩葉さんの考えた献立です。

★献立表では、「こんにゃく」を食品の働きや仲間わけの「体の調子をととのえるもとになる」に分類しています。食品群では5群に入ります。★献立名に(中)としているものは中学校のみの献立です。

今月使用予定の地元産の食材

豆腐・厚揚げ・鬼木の麦みそ(県産大豆を使用)
黒米(鬼木産)
★ほうれん草・わかめ・えのきたけ・干し大根・ひよっつるは、県内産を使用予定です。

実(み)だくさん汁もので「しっかり朝ごはん」



今月は「さつま汁」

とり肉・厚揚げ・さつま芋・にんじん・ごぼう・こねぎ・麦みそ・だし(煮干し)



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始まりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

★給食週間前後は郷土の産物や県内の郷土料理を中心とした献立が登場します

- (23日)宮城市の郷土料理「ひきとおし」
- (24日)長崎の郷土料理「ヒカド」・長崎の食文化を味わう「鯨と干し大根の炒め煮」
- (25日)長崎の食文化を味わう「くじらのごまみそがらめ」
- (26日)長崎の郷土料理「ちゃんぽん」「ハトシ」・長崎名物「マファール」
- (27日)川棚の郷土料理「くりつぽ」・南島原名産「ひよっつる」を使った酢の物