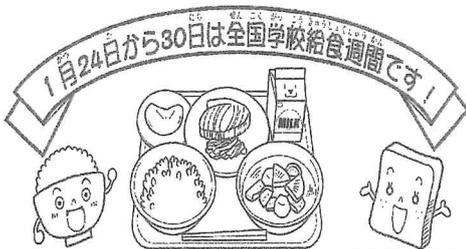


令和6年 1月分学校給食献立予定表

※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 ず	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	中学校		
9 (火)	ごはん	チキンカレー ごまドレッシングサラダ	とり肉	牛乳	にんじん	ブロッコリー	たまねぎ キャベツ グリーンピース	米 じゃがいも さとう	カレールー ごま油	616	784	
10 (水)	黒米ごはん	雑煮(そうに) きびなごごまフライ 紅白なます	とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん		はくさい だいこん ごぼう	米 黒米 もち さとう	油	562	704	
11 (木)	黒砂糖パン	スパゲティミートソース 白菜とりんごのサラダ	合い挽き肉	牛乳	にんじん	ピーマン	たまねぎ はくさい りんご	きゅうり マッシュルーム	黒砂糖パン スパゲティ さとう	油	602	767
12 (金)	ごはん	マーボー豆腐 ちやしと青菜のナムル	ぶた挽き肉	牛乳	にんじん	小松菜 ごねぎ	たまねぎ もやし	米 でん粉 さとう	ごま ごま油	600	729	
15 (月)	コッパン	野菜スープ かぼちゃフライ 塩もみきゅうり いちごジャム	とり肉	牛乳	にんじん		たまねぎ きゅうり コーン	キャベツ セロリ	コッパン いちごジャム	油	598	831
16 (火)	麦ごはん	根菜のみそ汁 とり肉のから揚げ れんこんきんぴら	とり肉 麦みそ	牛乳	にんじん	いんげん ごねぎ	たまねぎ れんこん	だいこん つきこんにゃく	米 麦 さつまいも でん粉 さとう	ごま油	614	784
17 (水)	波佐見の ごはん	じゃがいものそぼろ煮 いわしの梅煮 からしあえ	とり挽き肉 厚揚げ いわし梅煮	牛乳	にんじん	ほうれん草	たまねぎ コーン つきこんにゃく	きゅうり グリーンピース	波佐見米 じゃがいも でん粉 さとう	油	648	799
18 (木)	米粉パン	みそ煮込みうどん 大豆 麦みそ りんご	とり肉 大豆 麦みそ 赤みそ	牛乳	にんじん		たまねぎ 根菜ねぎ りんご	はくさい ごぼう	米粉パン うどん さつまいも でん粉 さとう	油	616	779
19 (金)	カレー ピラフ	ミネストローネ オムレツ コールスローサラダ	ぶた挽き肉 とり肉 オムレツ	牛乳	にんじん	トマト缶 パセリ	たまねぎ セロリ グリーンピース	キャベツ コーン マッシュルーム	米 麦 じゃがいも ABCマカロニ さとう	油	593	750
22 (月)	ごはん	なめこ汁 いわしのかんろ煮 浦上そぼろ	ぶた肉 豆腐 油揚げ いわしは魚煮 てんぷら	牛乳	にんじん	いんげん ごねぎ	だいこん もやし なめこ	ごぼう つきこんにゃく	米 さとう	ごま油	596	732
23 (火)	麦ごはん	かきたま汁 ぶた肉の生姜煮 ぼんかん	ぶた肉 とり肉 たまご かまぼこ	牛乳	にんじん	ピーマン	たまねぎ しょうが ぼんかん	つきこんにゃく しいたけ	米 でん粉 さとう	油	629	792
24 (水)	波佐見の ごはん	ヒカド あじのすりみ揚げ 鮭と干し大根の炒め煮	とり肉 鮭肉 あじすり身	牛乳	にんじん	きぬさや ごねぎ	だいこん 干し大根	つきこんにゃく しいたけ	波佐見米 さつまいも でん粉 さとう	油	594	730
25 (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	ぶた肉 かまぼこ ちくわ てんぷら	牛乳	にんじん		たまねぎ きゅうり きくらげ	キャベツ もやし	みかんパン ちゃんぽん さとう	ごま油	570	723
26 (金)	ごはん	のっぺい汁 鮭のごまみそがらめ 即席漬け	とり肉 厚揚げ 鮭肉	牛乳	にんじん	ごねぎ	はくさい こんにゃく	ごぼう	米 さといも でん粉 さとう	ごま油	619	787
29 (月)	バーガー パン	ポテトスープ 煮込みハンバーグ キャベツのソテー	とり肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ しめじ	キャベツ コーン	バーガーパン じゃがいも さとう	油	565	849
30 (火)	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	にんじん	いんげん	きゅうり れんこん しいたけ	ごぼう こんにゃく	米 さといも くり 春雨 さとう	油	616	783
31 (水)	波佐見の ごはん	野菜たっぷりみそ汁 トンカツ ごまあえ さつまポテト	トンカツ 麦みそ	牛乳	ほうれん草		はくさい 根菜ねぎ もやし	だいこん ごぼう えのきたけ	波佐見米 さつまポテト さとう	ねりごま ごま油	652	804



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」
長崎の食文化を味わう「鮭と干し大根の炒め煮」
- (25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」
- (26日) 長崎の食文化を味わう「くらのごまみそがらめ」
- (30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

今月使用予定の地元産の食材

波佐見米 豆腐・厚揚げ(町内製造)
鬼木の麦みそ(県産大豆使用) 黒米(鬼木産)
★ほうれん草・わかめ・干し大根・ひよつづる・いりこ・だし用無干しは、県内産を使用予定です。

