



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		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	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
25 (火)	ごはん 牛乳 ABCスープ 長崎和牛のサイコロステーキ ゆで野菜	長崎和牛	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし セロリー	キャベツ コーン	ごめ マカロニ 砂糖	油	917 37.3
26 (水)	チキンカレー 牛乳 コールスローサラダ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	キャベツ おろしりんご	ごめ じゃがいも 砂糖 はちみつ	カレールウ 料理オイル 油	811 20.8
27 (木)	小コッペパン 牛乳 焼きビーフン チキンとわかめのサラダ	鶏ほぐし身 かまぼこ てんぷら ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ もやし きくらげ	たまねぎ きゅうり	コッペパン ビーフン 砂糖	油 ごま油	766 30.7
28 (金)	ごはん 牛乳 冬瓜のそぼろ煮 キャベツともやしの煮浸し	絹厚揚げ 牛肉 ぶた肉 かつお節	牛乳	にんじん グリルピーズ	とうがん もやし	キャベツ 板こんにゃく	ごめ 里芋 砂糖	油	765 25.5
31 (月)	小コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	大豆 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん ダイオウ	たまねぎ	キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	760 28.6

※献立表は見やすいところにはってご活用ください。(佐々中ホームページにも掲載しています)
 ※献立・食材は状況によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。

ながさきわぎゅう 長崎和牛のサイコロステーキ が給食に登場します!

きゅうしよく とうじょう

【どうして給食に長崎和牛が出るの?】

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、外国人観光客が来なくなり、国内でも外出自粛の動きが広がると、国内外での需要が急激に低下しました。出荷量が減り、価格も下がって生産者の方は困りました。そこで、長崎県は、生産者の方、長崎和牛のブランドを守るため、学校給食で活用することにしました。食材購入費は、国の補助事業を活用。今回給食で出すステーキ用のお肉代だけで給食費の2~3日分くらいかかります。通常では給食で出せない長崎和牛を味わって食べて、長崎和牛のことを知ってもらいたいです。

【ステーキに使うお肉の部位はどこ?】

サイコロ状にカットされた肩ロース、リブロース、サーロイン、モモが同じ袋の中に混ぜられて届きます。(※形成肉ではありません)どの部位を食べることになるかは分かりません。部位によってお肉の固さが違ってきます。

【焼きかげんは?】

ステーキには、「レア」「ミディアム」「ウェルダン」という焼きかげんがあります。

レア：中心部がまだ生に近い状態。やわらかい。

ミディアム：レアより焼けているが、赤みが少し残った状態。

ウェルダン：外側も内側もしっかり焼けた状態。ややかたい。

給食では、安全のために「しっかり加熱を行うこと」という決まりがあります。固くなるかもしれませんが、安全第一で調理します。

「2学期を元気に頑張っていこう!」というメッセージを込めて、2学期最初の給食でステーキを出すことにしました。お楽しみに♪

※イラストはイメージです。