



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価 たんぱく質	
		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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 ナムル	厚揚げ ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	たまねぎ たけのこ 椎茸	もやし コーン	こめ でん粉 砂糖	油 ごま油	844 33.2
12 (火)	ごはん 牛乳 具雑煮 ぶりの照り焼き 紅白なます	ぶり かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう	はくさい 椎茸	こめ もち 砂糖 でん粉		860 32.3
13 (水)	少なめごはん 味付のり 牛乳 五目うどん ごぼうチップス	とり肉 油揚げ	牛乳 味のり	にんじん ほうれん草	ごぼう しめじ	たまねぎ	うどん こめ さつまいも でん粉	油	761 20.8
14 (木)	コッペパン チーズソフト 牛乳 ジュリアンスープ ジャーマンポテト	とり肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ	キャベツ コーン	たまねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	801 26.2
15 (金)	麦ごはん 牛乳 中華スープ マーボー春雨 りんご	ぶた肉 中華風つくね 赤みそ	牛乳	にんじん にら	りんご たまねぎ	はくさい たけのこ	こめ むぎ はるさめ 砂糖	油 ごま油	799 26.3
18 (月)	米粉パン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 アーモンドサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん インゲン 赤パプリカ	たまねぎ きゅうり	キャベツ	じゃがいも 米粉パン 砂糖	アーモンド 油	770 25.9
19 (火)	ひじきご飯 牛乳 大根のみそ汁 さばフライ ゆかりあえ	さばフライ 麦みそ とり肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	だいこん もやし	はくさい しめじ	こめ 砂糖	油	786 27.1
20 (水)	ごはん 牛乳 五目豆 キャベツともやしの煮浸し	とり肉 大豆 てんぷら かつお節	牛乳 野菜昆布	にんじん インゲン	キャベツ 板こんにゃく	もやし ごぼう	こめ じゃがいも 砂糖	油	794 28.8
21 (木)	小コッペパン 牛乳 スープスパゲティ 花野菜のサラダ	とり肉	牛乳 粉チーズ	ブロッコリー 小松菜	たまねぎ コーン	カラフル マッシュルーム	コッペパン スパゲティ 砂糖	油 オリーブオイル	776 29.7
22 (金)	豆腐のそぼろ丼(麦) 牛乳 もやしときゅうりのナムル	豆腐 卵 ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ	もやし きゅうり	たまねぎ 椎茸	こめ むぎ 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	824 35.2
25 (月)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ カラフルサラダ	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 コーン	キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	784 29.8
26 (火)	ごはん 牛乳 すいとん 鮭の塩焼き たくあん和え	さけ切身 とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 干切たくあん	キャベツ 椎茸	こめ 小麦粉 白玉粉 砂糖	ごま	819 31.2
27 (水)	ごはん 牛乳 やかましいみそ汁 浦上そばろ	厚揚げ 麦みそ てんぷら ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ もやし つきこんにゃく	はくさい ごぼう 椎茸	こめ さつまいも 砂糖	ごま油	815 25.1
28 (木)	黒砂糖パン 牛乳 ちゃんぽん 大豆といりこの揚げ煮	大豆・ぶた肉 えび・いか てんぷら かまぼこ	牛乳 煮干	にんじん ねぎ	キャベツ もやし	たまねぎ	黒砂糖パン ちゃんぽん でん粉 砂糖	油 ごま	812 36.2
29 (金)	鯨カレー(麦) 牛乳 コールスローサラダ みかん	くじら	牛乳	にんじん	みかん キャベツ おろしりんご	たまねぎ コーン	こめ じゃがいも むぎ 砂糖	カレーウ チー オイル 油	849 27.6

 **あけましておめでとございます**   
今年も子どもたちの健康を願い、安全でおいしい給食を作ります

**正月料理 1月12日(火)**

新年を迎えて、新年のお祝いと、子どもたちの健康と成長を願って、『ごはん・具雑煮・ぶりの照り焼き・紅白なます』を実施します。

**【具雑煮】**

島原の郷土料理です。もちの他に、いろいろな食材がたっぷり入っています。

**【ぶりの照り焼き】**

ぶりは成長するにつれ呼び名が変わる出世魚です。お正月に食べる縁起物になっています。県産品の『ぶり』を使用します。



**【紅白なます】**

大根の“白”と人参の“赤”でおめでたいことを表しています。また、大根は、大地に根をはることから、家の土台がしっかりして栄えるようにとの願いも込められています。



学校給食は、明治22年に山形県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。

- 25日：アメリカの料理「ポークビーンズ」
- 26日：昔の給食の献立
- 27日：子どもに食べさせたい食材“まごはやさしい”を使った料理と郷土料理「浦上そばろ」
- 28日：長崎県の郷土料理「ちゃんぽん」
- 29日：鯨を使った料理「鯨カレー」

※献立表は見やすい所にはってご活用ください。(佐々中学校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。