

# 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	
	主食	お か ず	体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)	
			赤の中間の食品		緑の中間の食品		黄色の中間の食品		たんぱく質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
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 24.8	771 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 ウィンナー 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 27.4	802 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 ごぼう しいたけ	米 黒米 もち さとう	ごま油	672 23.6	809 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 白菜 りんご	米 じゃがいも さとう	カレーウ 油	698 21.7	885 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	カシューナツ 油	634 22	806 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 ごぼう 白菜 みかん	米粉パン うどん さとう でん粉	油	594 25.2	795 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 しそ味ひじき	牛乳	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 20.5	802 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 グリブス マッシュルーム	米 小麦粉 さとう	バター 油	609 18.7	774 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 27.9	802 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 22.9	714 28.3
23 (木)	コッパン	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	コッパン さとう はちみつ	マーガリン 油	580 22.8	715 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 しいたけ こんにゃく	米 さつまいも でん粉 さとう	油	602 25.8	741 29.7
27 (月)	バーガーパン	7色パリのスープ 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 ラピオリ じゃがいも さとう	油	598 25.6	826 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 26.8	736 32.8
29 (水)	ごはん	くりつぼ ひよつつの酢のもの	とり肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳 ひよつつる	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 20.8	755 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 きゅうり キャベツ 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 26.3	753 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 23.8	797 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」のハンバーグ
- (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「ひよつつる」を使った酢のもの
- (30日) 長崎の郷土料理「ちゃんぽん」「長崎ハトシ」

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・ひよつつる・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。