

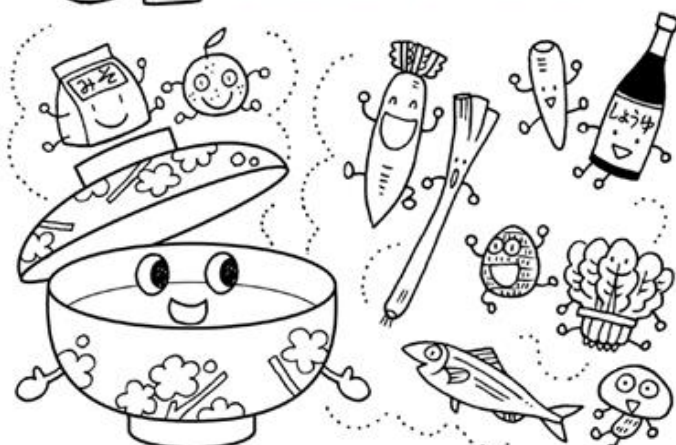
平成30年 1月 学校給食予定こんだてひょう

長与町立長与小学校

NO. 1

ひ に ち	よう び	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う			エ ネ ル ギ ー kcal たん ぱ く 質 g
			(赤) 血や肉のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子をととのえる	
10	水	くろまいごはん		こめ くろまい		637 26. 1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぐそくに	こうやどうふ とりにく こんぶ はんぺん	にこみもち さといも	はくさい にんじん ごぼう しいたけ こまつな	
		ぶりのてりやき	ぶり			
		こうはくなます		さとう ごま	だいこん にんじん	
11	木	コッペパン		コッペパン		587 22. 1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ビーフシチュー	ぎゅうにく	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	
		フロッコリーのアーモンドあえ		アーモンド さとう ごまあぶら	キャベツ ブロッコリー	
12	金	むぎごはん		こめ むぎ		651 23. 9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		にくみそおでん	ぶたひきにく あかみそ あつあげ あげかまぼこ	あぶら さとう さといも	こんにやく にんじん インゲン	
		くきわかめのすのもの	くきわかめ	さとう ごまあぶら	きゅうり もやし	
		みかん			みかん	
15	月	むぎごはん		こめ むぎ		616 21. 0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ポークカレー	ぶたにく スキムミルク	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく りんご	
		ほうれんそうのサラダ		さとう あぶら	ほうれんそう キャベツ コーン	
16	火	こがたコッペパン		コッペパン		566 21. 8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごもくうどん	とりにく はんぺん あぶらあげ	うどん	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	
		さんぴらごぼう	ぶたにく	ごま さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん こんにやく	
		りんご			りんご	
17	水	ごはん		こめ		658 25. 3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はるさめじる	とりにく はんぺん	はるさめ	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	
		さばのごまみそやき	さば こめみそ	ごま さとう		
		ゆでぼしだいこんのもの	あげかまぼこ	さとう あぶら	こんにやく ゆでぼしだいこん にんじん インゲン	
18	木	コッペパン		コッペパン		590 21. 8
		りんごジャム		りんごジャム		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はくさいとにくだんごのスーフ	とりひきにく	でんぷん	しょうが ねぎ はくさい にんじん ほうれんそう しいたけ	
		ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ パセリ	
19	金	むぎごはん		こめ むぎ		627 24. 5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あつあげのそぼろに	ぎゅうひきにく ぶたひきにく あつあげ	さとう あぶら でんぷん	しょうが こんにやく たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース	
		だいこんとかぶのあまずあえ		さとう	だいこん かぶ にんじん	

雑煮いろいろ



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もとりにくやぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。



角もち

丸もち

みそ仕立て

すまし仕立て

丸もちと角もちの
境界線



みんなの地域や家庭ではどんな雑煮が食べられていますか？

平成30年 1月 学校給食予定こんだてひょう

		長与町立長与小学校			NO. 2
ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う		
			赤 血や肉のもとになる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる
22	月	むぎごはん		こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		かぼちゃのほうとう	とりにく あぶらあげ	うどん	かぼちゃ はくさい しめじ ねぎ
		さんまみぞれに	さんまみぞれに		
		れんこんのきんぴら	ぶたにく	ごま さとう ごまあぶら	れんこん にんじん こんにゃく
23	火	はちみつパン		はちみつパン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		こめこのクリームスープ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	じゃがいも バター こめこ	たまねぎ コーン にんじん パセリ
		はなやさいのサラダ		ごま さとう ごまあぶら	カリフラワー ブロッコリー
24	水	むぎごはん		こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		ぶたじる	ぶたにく あつあげ むぎみそ	さといも ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが
		とりにくのみかんに	とりにく	みかんジュース でんぷん	にんにく
		つじたはくさいのひじきあえ	しそあじひじき		つじたはくさい
25	木	こがたコッペパン		コッペパン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		ちゃんぽん	ぶたにく あげかまぼこ はんぺん イカ	ちゃんぽん あぶら	たまねぎ もやし キャベツ にんじん
		はるまき	はるまき	あぶら	
		ピリからだいこん		さとう	だいこん
		マファール		マファール	
26	金	ごはん		こめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		こうやどうふのたまごとし	とりにく たまご こうやどうふ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん キヌサヤ
		ながよそぼろ	ぶたにく	あぶら さとう	ごぼう しいたけ たけのこ もやし こんにゃく インゲン
		ぼんかん			ぼんかん
29	月	ごはん		こめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		ひかど	マグロ ぶたにく	さつまいも でんぷん	だいこん にんじん ねぎ
		くじらのごまみそがらめ	くじら こめみそ	でんぷん あぶら さとう ごま	
		キャベツのゆかりあえ			キャベツ しそごはんのもと
30	火	みかんパン		みかんパン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		じゃがいものベーコンに	ぶたにく ベーコン	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん インゲン
		ツナサラダ	ツナ	さとう あぶら	キャベツ きゅうり コーン
31	水	むぎごはん		こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		マーボーどうふ	とうふ ぶたひきにく あかみそ	さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが しいたけ
		さんしょくナムル		ごま さとう ごまあぶら	にんじん ピーマン もやし
		いちご			いちご

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、郷土料理を取り入れたり、
長与発祥の辻田白菜などを使った料理を
取り入れたりしています！



24日は、長与町の百合野地区が発祥
である「辻田白菜」です。



25日は、長崎県の代表的な郷土料理で
ある「ちゃんぽん」と、通称「よりより」と、
よばれている中華菓子の「マファール」を
給食にも取り入れました。

29日は、昔、長崎県でもよく食べられていた鯨を取り入れています。
また、ひかどとは、長崎の郷土料理で、「ものを細かく刻む」という意味の
ポルトガル語が名前の由来だそうです。野菜やマグロ、豚肉などを細かく
刻んで煮込み、さつまいもをすりおろしたものでとろみをつけます。給食では、
さつまいもを角切りにして加えています。

