



ながさきけん
長崎県の
こんだて

長崎ちゃんぽんは、

豚骨や鶏ガラベースの
スープに、豚肉・魚
介・野菜・かまぼこな
どが入った、ラーメン
のようなたべものです。

ひじきは、長崎でもよく
食べられているので
サラダにしました。



日・曜日	おはしの日	飲み物	デザート ふりかけ など	こんだて名	血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー 小学部 中高等部 (kcal)
3・月				ごはん		はいが米			583
				いわしのからあげ	粉付きいわし(冷凍)	油、かたくり粉	しょうが	みりん、しょうゆ、さとう	641
				やさしいいそかあえ	のり		はくさい、きゅうり、もやし、にんじん	みりん、塩、しょうゆ	700
				けんちんじる	とうふ、あぶらあげ	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	
4・火				コッペパン		コッペパン			508
				ポークチャップ	ぶた肉	かたくり粉	オニオンソテー	酒、ケチャップ、ソース、赤ワイン、砂糖	559
				ハムとやさいのサラダ	チキンハム	オリーブ油	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	610
				ポトフ	ウインナー	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、だいこん、セロリ	とりがらだし、塩、こしょう、白ワイン、しょうゆ	
5・水				ごはん		はいが米			576
				とりすき	とり肉、厚揚げ、ふ	油	はくさい、玉ねぎ、にんじん、しゅんぎく	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	634
				かぼちゃのみそしる	みそ、わかめ	かぼちゃ	だいこん、しめじ	かつおこんぶだし	691
6・木				ながさき 長崎ちゃんぽん	ぶた肉、ちくわ、豆乳	中華めん、ごま油	きゃべつ、もやし、玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、干しいたけ	とりがら、中華だし、酒、塩、こしょう、かき油、しょうゆ	420 462 504
				ひじきサラダ	ツナ、ひじき		にんじん、きゅうり、れんこん、コーン	しょうゆ、酢、砂糖、塩	
7・金				ごはん		はいが米			538
				とりにくとだいこんのあまからに	とり肉		だいこん、にんじん、しょうが	かつおこんぶだし、酒、黒砂糖、酢、しょうゆ、みりん	592
				じょうやなべふう	ぶた肉、とうふ		はくさい、ほうれん草、にんじん、えのき、しょうが、ゆず	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、酒、みりん	646
10・月				チャーハン	焼き豚	はいが米、押し麦、ごま油	玉ねぎ、ねぎ、にんじん、にんにく	とりがら、中華だし、塩、しょうゆ、こしょう	536
				揚げぎょうざ	ぎょうざ(冷凍)	油			590
				チンゲンサイのちゅうかスープ	とり肉	ごま油	ちんげんさい、もやし、にんじん	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ、酒	643
12・水				ごはん		はいが米			490
				たらのさいきょうやき	たら、白みそ			砂糖、しょうゆ、みりん、酒	539
				きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		切り干し大根、にんじん、さやいんげん	かつおこんぶだし、砂糖、しょうゆ、みりん、酒	588
				キャベツのおすまし	ミニあつあげ		キャベツ、だいこん、ねぎ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ	
13・木				ごはん		はいが米			548
				ちくぜんに	とり肉、平天	さといも	れんこん、ごぼう、だいこん、にんじん、さやいんげん	かつおこんぶだし、砂糖、みりん、しょうゆ、酒	603
				はくさいのみそしる	みそ、とうふ		はくさい、えのき、にんじん	かつおこんぶだし	658
14・金				ナン		ナン			666
				キーマカレー	ぶたひき肉、大豆、大豆ミート	オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、トマト缶、こまつな	とりがら、赤ワイン、ケチャップ、ソース、アレルゲンフリーカレー粉、カレー粉	733
				かぼちゃサラダ	チキンハム	マヨネーズ、じゃがいも	かぼちゃ、にんじん、きゅうり	砂糖、酢、塩、こしょう	799

2月3日は節分献立！(今年の節分の日は2月2日です)

節分とは、「季節の変わり目」ということを意味します。1年を元気に過ごせるようにと豆まきをするようになりました。どうして豆なのかというと、鬼(おに)を悪「魔(ま)」として、その「魔(ま)」を「滅(め)」っするところから「豆(まめ)」がきています。給食でも、節分で食べられる炒り大豆(せつぶんまめ)を出します。みんなで豆を食べて、元気な1年を過ごしましょう！



2月のこんだて(後半)



スウェーデンのこんだて

スウェーデンでよく食べられている鮭やブルーベリーミートボールを使いました。

キャベツサラダは、『オレガノ』というハーブを使っておりさっぱりして味の濃い食べ物に合うので、本場では「ピザサラダ」といわれています。



日・曜日	おはしの日	飲み物	デザート ふりかけ など	こんだて名	血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー 小学部 中高等部 (kcal)
17・月				ごはん		はいが米			586
				コロッケ	コロッケ(冷凍)	油			645
				ほうれんそうのごまあえ		ごま、練りごま	ほうれんそう、きゃべつ、もやし、えのき	塩、しょうゆ、みりん	703
				だいこんのみそしる	みそ、とうふ、わかめ		だいこん、にんじん	かつおこんぶだし	
18・火				ごはん		はいが米			527
				ぎゅうすじとやさいのみそにこみ	ぎゅうすじ、ちくわ、みそ	さといも、こんにゃく	だいこん、にんじん、さやいんげん、しょうが	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	580
				やさいのおかかあえ	あぶらあげ、かつおぶし		はくさい、もやし、にんじん	みりん、しょうゆ	632
19・水			ブルーベリージャム 	コッペパン		コッペパン			565
				さけのハーブやき	さけ		にんにく、バジル	白ワイン、塩、こしょう	622
				スウェーデン風キャベツサラダ		オリーブ油	きゃべつ、オレガノ	塩、黒こしょう、白ワインビネガー	678
				ミートボールのクリームスープ	肉だんご、牛乳	米粉、バター、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ	とりがら、塩、こしょう	
20・木				ごはん		はいが米			582
				こうやどうふのちゅうかに	ぶた肉、こうやどうふ	かたくり粉、ごま油	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、たけのこ、干ししいたけ	とりがらだし、酒、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ、かき油	640
				はるさめのピリからごまスープ	とり肉、豆乳、赤みそ	はるさめ、ねりごま、ごま油	ちんげんさい、もやし、白ねぎ、しょうが、にんにく	とりがらだし、中華だし、酒、こしょう、しょうゆ、トウバンジャン	698
21・金				かやくごはん	ぶた肉	油	にんじん、干ししいたけ、ごぼう、さやいんげん	酒、砂糖、みりん、しょうゆ	525
				はくさいとがんもどきのにびたし	がんもどき		はくさい、にんじん	砂糖、塩、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	578
				カリフラワーのみそしる	とり肉、あぶらあげ、みそ	じゃがいも	カリフラワー、だいこん、ねぎ	かつおこんぶだし	630
25・火		ジョア(マスカット) 		ビーフカレーライス	ぎゅう肉	はいが米、油	じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、しょうが、トマトピューレ	とりがら、ケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、カレールー、カレー粉	561 617 673
				ツナサラダ	ツナ		キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、コーン	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	
26・水				ごはん		はいが米			540
				さわらのしおやき	さわら			塩、酒	594
				ひじきとだいずのもの	ひじき、大豆、あぶらあげ	こんにゃく	にんじん、さやいんげん	かつおこんぶだし、みりん、砂糖、しょうゆ	648
				じゃがいものみそしる	とうふ、みそ	じゃがいも	にんじん、しめじ、ねぎ	かつおこんぶだし	
27・木				こくとうパン		こくとうパン			567
				とりにくのワインにこみ	とり肉	ベーコン、オリーブ油	玉ねぎ、オニオンソテー、トマト缶、マッシュルーム、にんにく、セロリ	とりがら、赤ワイン、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、塩、黒こしょう	624
				マッシュポテト	牛乳	じゃがいも、バター		塩	680
				ブロッコリーのカラフルサラダ	ロースハム	オリーブ油	ブロッコリー、パプリカ、コーン、きゅうり、キャベツ	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	
28・金			ソース 	ごはん		はいが米			624
				とんかつ	ぶた肉	パン粉、小麦粉、油		塩、こしょう	686
				そえやさい		油	キャベツ、にんじん	塩、こしょう	749
				ふとわかめのみそしる	わかめ、ふ、みそ		だいこん、えのき、にんじん	かつおこんぶだし	

※物資購入の都合により献立が変更になることもありますが、ご了承ください。