

衛生に気を付けよう

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。
◎ 3つのグループを食べた。
○ 2つのグループを食べた。
△ 1つのグループを食べた。
× 何も食べない。

Main table with columns for date, menu items, and nutritional information (protein, vitamins, carbohydrates, lipids, energy). Includes special weeks for dental health, local products, and prefectural day.

★朝ごはんチェックについて

主食



主菜



副菜



主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ◎3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → ○2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → △1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかった → ×

朝ごはんは食べましたか？  
 しるしをつけましょう。  
 ◎ 3つのグループを食べた。  
 ○ 2つのグループを食べた。  
 △ 1つのグループを食べた。  
 × 何も食べない。

		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		あか		みどり		きいろ		たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	脂質 (g)
17 (月)	ごはん 牛乳 わふうあんかけとうふハンバーグ チーズいりマカロニサラダ すいとんじる		牛乳			米		656 26.7 18.4
18 (火)	ごはん 牛乳 メンチカツ・ソース にらのツナあえ こんさいのごまじる ラムネゼリー		牛乳			米		681 23.5 22.0
19 (水)	わかめむぎごはん 牛乳 たまごやき きりぼしだいこんのにつけ とんじる		わかめ 牛乳			米 麦		668 26.9 18.8
20 (木)	しょくパン・チルドチョコ 牛乳 とりにくのチーズやき カラフルサラダ コンソメスープ		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 さとう チョコ		669 27.3 30.5
21 (金)	ごはん 牛乳 ぎょうざのあますあんかけ② くらげサラダ にくじゃがごまあじ		牛乳			米		705 21.1 24.4
24 (月)	ごはん 牛乳 やさしいりやきにく かんぴょうサラダ こまつなのみそしる		牛乳			米		698 29.1 28.1
25 (火)	セルフじゃこなめし (じゃこなめしのぐ) 牛乳 とりのからあげ スープワントン		ちりめんじゃこ 牛乳			米		668 28.0 22.7
26 (水)	むぎいりごはん 牛乳 バターチキンカレー やさしいっぱいサラダ レモンゼリー		牛乳			米 麦		720 24.2 25.1
27 (木)	バターロールパン 牛乳 スペインふうオムレツ イタリアンサラダ トマトクリームパンネ		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 さとう		599 22.4 28.5
28 (金)	ごはん 牛乳 しろみざかなフライ・ソース はなやさいとパスタのサラダ じゃがいもとわかめのみそしる		牛乳			米		643 23.2 18.9

<児童一人一回当たりの学校給食摂取基準>  
(8歳~9歳の場合)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650kcal	21g~32g	14g~21g	2g未満
668kcal	24.8g	22.5g	2.3g

<今月の栄養価平均値>

## 郷土料理紹介「浦上(うらがみ) そぼろ」



浦上そぼろは、長崎市浦上地区の郷土料理です。肉を食べる習慣がなかった時代に、キリシタンの人々が神父様から豚肉の食べ方を紹介され、作られた料理です。江戸時代の長崎は日本で唯一の開港地であり、海外からさまざまな文化が伝わりました。

料理においても、中国、オランダ、ポルトガルなど異なる国の食文化をうまく取り入れ独自のスタイルを作り出しました。「ちゃんぽん」や「皿うどん」なども海外の影響を受けた長崎の料理として定着しています。

浦上そぼろの「そぼろ」の名前の由来は、ポルトガル語の「ソプラート(余り物)」からきたという説や素材を粗く切ることを表す「粗そぼろ」からきたという説があります。