



Main table with columns for Date, Dish Name, Main Ingredients, Energy (kcal), and Protein (g). Rows include items like 牛乳 米粉パン みそ煮込みうどん, 牛乳 わかめ麦ごはん すまし汁, etc.

\*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

\*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

\*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。



Summary table for school lunch: 学校給食 650, 学校給食 摂取基準 26.8

よい姿勢で食べましょう

Illustration of a child eating with posture tips: 箸の使い方に気をつけましょう, おわんや小さい器は手に持って食べましょう, etc.

★今月の地元の食材★

- 【佐世保市産】米・牛乳・煮干し・きゅうり・ほうれん草
【長崎県産】はくさい・キャベツ・しょうが・にんじん・葉ねぎ・じゃがいも・しいたけ・エリンギ・だいこん・さば・はるか・せとか

2月3日は節分です! 豆まきに加え、豆料理を食べると体のなかから鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。



Main table with columns for date, name, main ingredients, and nutritional value. It lists 29 days of school lunches with details on ingredients like rice, meat, and vegetables, and their corresponding energy and nutrient values.

\*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

\*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

\*成分表八訂計算値

学校給食  
摂取基準

789  
34.2

よい姿勢で食べましょう

Illustration of a student eating with callouts for posture tips: 'Use chopsticks properly', 'Hold small bowls correctly', 'Keep shoulders and back straight', 'Don't slouch', 'Don't use your hands as a table', 'Don't sit on the floor'. Includes a small cartoon character.



★今月の地元の食材★

【佐世保市産】

- ・米・牛乳・煮干し
・きゅうり・ほうれん草

【長崎県産】

- ・はくさい・キャベツ・しょうが
・にんじん・葉ねぎ・じゃがいも
・しいたけ・エリンギ・だいこん
・さば・はるか・せとか
・アイコトマト・ぼんかん

2月3日は 節分です! Illustration of a student eating and a bowl of bean soup. Text: '豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い、病気に負けない体をつくりましょう。'