

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 (木)	ぎゅうにゅう ごはん あつあげとやさいのうまに ごまあえ りんご	とりにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ れんこん キャベツ りんご	こめ さといも さとう	あぶら ごま	633 25.7
2 (金)	ぎゅうにゅう ごはん かきたまじる いわしのうめに クービルリチー せつぶんまめ	たまご いわし ふたにく あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ うめ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	631 26.4
5 (月)	ぎゅうにゅう こめこパン はくさいのクリームに オムレツ ほうれんそうのソテー	とりにく しろいんげんまめ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	はくさい たまねぎ コーン	こめこパン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	597 28.1
6 (火)	ぎゅうにゅう ぶたどん(むぎごはん) くきわかめのすのもの いちごクレープ	ぶたにく さつまあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	こんにゃく たまねぎ はくさい しいたけ だいこん	こめ さとう むぎ かたくりこ いちごクレープ	あぶら ごまあぶら	615 24.7
7 (水)	ぎゅうにゅう くらざとうパン じゃがいものウインナーに ブロッコリーのサラダ ほんかん	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ ほんかん	くらざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	585 22.0
8 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ごじる あじフライ ゆでキャベツ 1しょくソース	だいす とうふ とうにゅう むぎみそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	616 27.0
9 (金)	ぎゅうにゅう ごはん にこみおでん(うすらのたまご) おひたし ミニトマト	とりにく あつまあげ ちくわ うすらのたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう アイコトマト	だいこん こんにゃく はくさい	こめ じゃがいも さとう		577 24.3
13 (火)	ぎゅうにゅう ごはん すいとん いかのてんぷら にんじんしりしり	とりにく いか ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい コーン	こめ こむぎこ しらたまご	あぶら	695 25.9
14 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン スープスパゲティ もやしのソテー せとか	とりにく しろいんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ もやし せとか	コッペパン スパゲティ	あぶら	597 25.1
15 (木)	ぎゅうにゅう ポークカレー(むぎごはん) じゃこサラダ(しらすほし) パナナ	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん パナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	641 19.4
16 (金)	ぎゅうにゅう ごはん マーボーどうふ バンサンスー 1しょくこざかな	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん いら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	637 28.2
19 (月)	ぎゅうにゅう はちみつパン ラーメン えびしゅうまい ゆかりあえ はるか	やきぶた えびしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	たまねぎ もやし コーン きくらげ キャベツ はるか	はちみつパン ラーメン		651 26.5
20 (火)	ぎゅうにゅう ごはん すきやき だいこんのすのもの パナナ	ぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい こんにゃく しいたけ だいこん きゅうり パナナ	こめ マロニー さとう	あぶら	646 23.3
21 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン コーンポタージュ かぼちゃひきにくフライ こまつなのソテー	とりにく ひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ こまつな	たまねぎ コーン もやし	コッペパン じゃがいも	あぶら	668 24.8
22 (木)	ぎゅうにゅう ごもくごはん つみれじる あつやきたまご しおこんぶあえ	ぶたにく あぶらあげ たちうおボール たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しめじ えだまめ たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら	581 26.4
26 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ポテトとキャベツのスープ ししゃもフライ かおりあえ りんごジャム	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん あおじそ	キャベツ たまねぎ だいこん	コッペパン じゃがいも ジャム	あぶら	610 25.4
27 (火)	ぎゅうにゅう ごはん(すくなめ) みそにこみうどん おかかいため せとか	とりにく あぶらあげ むぎみそ あかみそ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ せとか	こめ うどん	あぶら	576 21.8
28 (水)	ぎゅうにゅう パインパン ポークビーンズ はくさいサラダ かたぬきチーズ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ はくさい きゅうり コーン	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	605 26.6
29 (木)	ぎゅうにゅう ごはん のっぺいじる さばのにつけ しおもみやさい	とりにく あつまあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	こんにゃく だいこん しょうが キャベツ	こめ さといも かたくりこ さとう		584 27.2

*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。

学校給食
摂取基準 650
26.8



2月3日は節分です。節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。

「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や家の前に立てて、邪気をはらうという習慣もあります。

節分にちなんで、給食では前日の2月2日(金)に『いわしの梅煮』と『節分豆』を予定しています。

食材・献立について(予定)

※天候 や価格により変更の場合があります。

★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・ほうれん草・れんこん

★長崎県産：麦・きわかめ・にんじん・ねぎ・アイコトマト・きゅうり・しょうが・大根・パセリ・キャベツ・はくさい・えのきたけ・エリンギ・しいたけ・さば・大豆・ほんかん・はるか・せとか

★毎月19日は食育の日で佐世保市の学校給食では地場産物を使用した献立を実施しています。19日(月)に長崎県産の「はるか」を給食で紹介いたします。

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 (木)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 ごまあえ りんご	とりにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ れんこん キャベツ りんご	こめ さといも さとう	あぶら ごま	801 31.7
2 (金)	牛乳 ごはん かきたま汁 鱈の梅煮 クービイリチー 節分豆	たまご いわし ぶたにく あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ うめ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	786 31.5
5 (月)	牛乳 米粉パン 白菜のクリーム煮 オムレツ ほうれん草のソテー	とりにく しろいんげんまめ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	はくさい たまねぎ コーン	こめこパン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	800 36.5
6 (火)	牛乳 豚丼(麦ごはん) 荳わかめの酢の物 いちごクレープ	ぶたにく さつまあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	こんにゃく たまねぎ はくさい しいたけ だいこん	こめ さとう むぎ かたくりこ いちごクレープ	あぶら ごまあぶら	764 30.1
7 (水)	牛乳 黒砂糖パン じゃが芋のウインナー煮 ブロッコリーのサラダ ぼんかん	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ ぼんかん	くるざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	782 28.5
8 (木)	牛乳 ごはん 眞汁 鱈フライ ゆでキャベツ 1食ソース	だいす とうふ とうにゅう むぎみそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	780 33.0
9 (金)	牛乳 ごはん 煮込みおでん(うすらの卵) おひたし ミニトマト	とりにく あつあげ ちくわ うすらのたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう アイコトマト	だいこん こんにゃく はくさい	こめ じゃがいも さとう		742 30.4
13 (火)	牛乳 ごはん すいとん いかの天ぷら にんじんしりしり	とりにく いか ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい コーン	こめ こむぎこ しらたまご	あぶら	880 31.7
14 (水)	牛乳 コッペパン スープスパゲティ もやしのソテー セとか	とりにく しろいんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ もやし セとか	コッペパン スパゲティ	あぶら	747 31.0
15 (木)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) じゃこサラダ(しらす干し) パナナ	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん パナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	804 23.3
16 (金)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 バンサンスー 1食小魚	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん なら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	806 34.3
19 (月)	牛乳 はちみつパン ラーメン えび焼売 ゆかりあえ はるか	やきぶた えびしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	たまねぎ もやし コーン きくらげ キャベツ はるか	はちみつパン ラーメン		840 33.6
20 (火)	牛乳 ごはん すき焼き 大根の酢の物 パナナ	ぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい こんにゃく しいたけ だいこん きゅうり パナナ	こめ マロニー さとう	あぶら	810 28.4
21 (水)	牛乳 コッペパン コーンポターージュ 南瓜挽肉フライ 小松菜のソテー	とりにく ひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ こまつな	たまねぎ コーン もやし	コッペパン じゃがいも	あぶら	856 30.6
22 (木)	牛乳 五目ごはん つみれ汁 厚焼き卵 塩こんぶあえ	ぶたにく あぶらあげ たちうおボール たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しめじ えだまめ たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら	735 32.3
26 (月)	牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ ししゃもフライ かおりあえ りんごジャム	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん あおじそ	キャベツ たまねぎ だいこん	コッペパン じゃがいも ジャム	あぶら	780 32.1
27 (火)	牛乳 ごはん(少な目) みそ煮込みうどん おかか炒め セとか	とりにく あぶらあげ むぎみそ あかみそ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ セとか	こめ うどん	あぶら	736 26.8
28 (水)	牛乳 パインパン ポークビーンズ 白菜サラダ 型抜きチーズ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ はくさい きゅうり コーン	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	807 33.8
29 (木)	牛乳 ごはん のっぺい汁 鯖の煮付け 塩もみ野菜	とりにく あつあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	こんにゃく だいこん しょうが キャベツ	こめ さといも かたくりこ さとう		738 33.3

*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。

学校給食 830
摂取基準 34.2



2月3日は節分です。節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。
「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって災いをはらう意味
があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や家の前に立てて、
邪気をはらうという習慣もあります。
節分にちなんで、給食では前日の2月2日(金)に『いわしの梅煮』と『節分豆』を予定し
ています。

食材・献立について(予定)

※天候 や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・ほうれん草・れんこん
- ★長崎県産：麦・荳わかめ・にんじん・ねぎ・アイコトマト・きゅうり・しょうが・
大根・パセリ・キャベツ・はくさい・えのきたけ・エリンギ・しいたけ・
さば・大豆・ほんかん・はるか・セとか
- ★毎月19日は食育の日で佐世保市の学校給食では地場産物を使用した献立を実施して
います。19日(月)に長崎県産の「はるか」を給食で紹介いたします。