

学校給食予定献立表

日付	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		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)		栄養価	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	エネルギー
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質
1 (木)	ぎゅうにゅう コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン			
	ポークシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ	じゃがいも	あぶら	600	772
	もやしソテー	ウインナー		こまつな	もやし コーン		あぶら	25.1	32.5
	しらぬい				しらぬい				
2 (金)	ミニチーズ(中のみ)		ミニチーズ						
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	のっぺいじ	とりにく あつあげ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう えのき	さといも でんぷん	あぶら	652	834
	こいわしてんぷら		こいわし			あぶら		25.5	31.4
5 (月)	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま		
	せつぶんまめ	だいず							
	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	おやこどん	たまご とりにく こうやどうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	さとう でんぷん		644	790
6 (火)	さばしおやき	さば						34.6	40.1
	かおりあえ			にんじん かおり	だいこん				
	ぎゅうにゅう コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン			
	はるさめスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	はるさめ		578	712
7 (水)	おさかなコロッケ	おさかなコロッケ					あぶら	25.2	31.1
	ひじきとれんこんのサラダ		ひじき	にんじん	きゅうり れんこん	さとう	ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	だいこんのべっこう	ぶたにく あつあげ		にんじん いんげん	こんにゃく だいこん	さとう	あぶら	577	735
8 (木)	くわがめすのもの		くわがめかっ	にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら	22.7	27.9
	ミニトマト		ミニトマト						
	ぎゅうにゅう こめコッパン		ぎゅうにゅう			こめコッパン			
	はくさいのクリーム	ミートボール ピーズピューレ		にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも	あぶら	601	806
9 (金)	ほうれんそうのソテー	ぶたにく		ほうれんそう	キャベツ しめじ		あぶら	27.2	35.7
	せとが				せとが				
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	ひよつるのすいもの	とりにく うおそうめん とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのき			586	745
13 (火)	ミンチなっとう	ぶたにく なっとう		ねぎ		さとう	あぶら	28	34.7
	しおもみきゅうり				きゅうり				
	てまきのり		のり						
	ぎゅうにゅう パインパン		ぎゅうにゅう			パインパン			
14 (水)	スープパグティ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	スパゲティ	あぶら	614	830
	はくさいサラダ			にんじん	はくさい きゅうり	さとう	あぶら	24	31.3
	はるか				はるか				
	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
15 (木)	けんちんじる	とうふ うすあげ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう	さといも		596	728
	さかなのあまからに	さわら				さとう	ごま	29.2	32.6
	あますあえ			ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう			
	ぎゅうにゅう くらざとうパン		ぎゅうにゅう			くらざとうパン			
16 (金)	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	675	871
	やさいのソテー	おさかなソーセージ		チンゲンサイ	キャベツ コーン		あぶら	26.8	34.4
	やきプリンタルト					プリンタルト			
	ぎゅうにゅう キムタクごはん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いら	キムチ たくあん	こめ	あぶら		
19 (月)	わんだんじる	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし	わんだん	あぶら	697	925
	ちくわいぞへあげ	ちくわ				あぶら		24	30.5
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	かきたまじる	たまご とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのき	でんぷん		617	780
20 (火)	いわししょうがに	いわし						26.1	32
	ひじきのいりに	とりにく	ひじき	にんじん いんげん		さとう	あぶら		
	ぎゅうにゅう コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン			
	ラーメン	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん ねぎ	もやし たまねぎ コーン きくらげ	ちゅうかめん	あぶら	618	774
21 (水)	だいたいとりのこのあげ	だいず	にぼし			でんぷん さとう	あぶら	28.8	35.9
	りんご				りんご	ごま			
	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース		あぶら	638	799
22 (木)	カラフルサラダ			ブロッコリー パプリカ	きゅうり コーン	さとう	あぶら	19.6	23.7
	バナナ				バナナ				
	ぎゅうにゅう はちみつパン		ぎゅうにゅう			はちみつパン			
	ポトフ	ミートボール		ブロッコリー にんじん	はくさい だいこん たまねぎ	じゃがいも	あぶら	633	842
26 (月)	しろみざかなフライ	ホキ				あぶら	あぶら	28.5	36.5
	こまつなのソテー	ウインナー		こまつな	キャベツ コーン		あぶら		
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	ぶたにく	ぶたにく あつあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう	さといも		611	765
27 (火)	たまごやき	たまご						25.6	30.4
	あますキャベツ				キャベツ	さとう			
	1しよくござかな		ござかな						
	ぎゅうにゅう コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン			
28 (水)	ビーフンじる	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	あぶら	ごま	607	761
	いかてんぷら	いか				あぶら	ごま	27.6	34.1
	ピリからきゅうり				きゅうり	さとう	ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
29 (木)	とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ しめじ	さとう でんぷん	あぶら	629	790
	ちゅうかあえ			にんじん	きゅうり セロリ	さとう	ごまあぶら	26.4	32.5
	ほんかん				ほんかん				
	ぎゅうにゅう コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン			
* 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。	ABCスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン	マカロニ	あぶら	614	735
	カレーポテト	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	24.3	28.9
	りんご				りんご				
	* 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。								

* 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。

* 小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

650	830
26.8	34.2

【今月の献立について】

- ◎季節の食材として「白菜」「ほうれん草」「ブロッコリー」「大根」「ほんかん」「はるか」「せとが」を取り入れています。
- ◎2月2日(金)に『節分』の行事食として「節分豆」を実施します。
- ◎食育の日(毎月19日)の献立として、2月17日(金)に、鹿町産の卵を使用した「かきたま汁」と、長崎県産のひじきを使った「ひじきの炒り煮」を献立に取り入れています。

- ★佐世保産：米・牛乳・にぼし・しらす干し・たまご・だいこん・はくさい・キャベツ・じゃがいも
- ★長崎県産：とりにく・ぶたにく・かまぼこ・てんぷら・だいず・さば・ちくわ・ひじき・せとが・はるか・しめじ・えのき・ほうれんそう



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変わり目の行事です。「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。