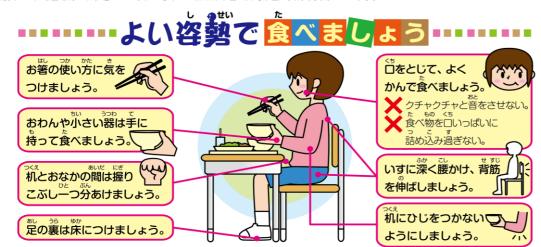
令和6年 2月 学校給食予定献立表



佐世保市立針尾小学校

		章 な 働 き と 食 品 名						
	献 笠 茗	•			まる(験) エネルギーのもとになる(黄)			栄養価
日付		1群 2群		3群 4群		5群 6群		_ エネルギー (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタ:	ミン・無機質	炭水化物	脂質	ーたんぱく質(g)
1 (木)	学学	といにく きざみあげ むぎみそ かまぼこ たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ごぼう バナナ	こめこパン うどん	あぶら	606 27.6
(金)	学乳 わかめ 髪ごはん すまし	とりにく かまぼこ とうふ だいず	ぎゅうにゅう わかめ こいわし	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ もやし コーン	こめ むぎ さとう	あびら ごま	643 28.5
5 (月)	牛乳 コッペパン 春雨スープ 回鍋肉 せとか	とうふ とりにく ぶたにく あかみそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ キャベツ しょうがせとか	コッペパン はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	599 28.5
6 (火)	学乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 茎わかめの酢のもの おかかふりかけ	あいびきにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ かつおぶし	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	598 24.4
7 (zk)	中乳 親子丼 (菱ごはん) あじフライ レモン和え	たまご かまぼこ とりにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ レモン	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	616 27.1
8 (木)	中乳 パインパン さつまいものクリーム煮 ほうれん草のソテー アイコトマト	とりにく おさかなソーセージ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ えのきたけ	パインパン さつまいも こむぎこ	あぶら マーガリン	624 22.7
9 (金)	牛乳 ごはん 繋ごぼう デ さばの煮付け ゆかりあえ ぽんかん	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ	ごぼう たまねぎ しょうが ねぎ だいこん ぼんかん	こめ さとう		613 25.9
13 (火)	学乳 ごはん 筑前煮 五自厚焼き卵 大根と昆布の酢の物	とりにく おとうふがんも ごもくたまごやき	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう れんこん だいこん	こめ さといも さとう	あぶら	637 23.9
14 (zk)	学乳 ² チャーハン 一学 ポスープ しらす入りソテー(しらすぼし) ガトーショコラ	ぶたにく タチウオボール	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ グリンピース キャベツ	こめ こめこマカロニ ガトーショコラ	あぶら	614 23.5
15 (木)	キョラミャラ 牛乳 コッペパン スパゲティナポリタン グリーンサラダ バナナ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ えだまめ バナナ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	665 26.1
16	## 1 ではん 家常豆腐 できる	ぶたにく あつあげ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しめじ しょうが きゅうり セロリ はるか	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	687 26.9
19	牛乳 はちみつパン はくさいスープ 照り焼きチキン チーズポテト	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ コーン	はちみつパン マロニー さとう じゃがいも	あぶら	597 22.4
20 (火)	学覧 手巻きずし (酢めし) (ツナそぼろ きゅうり 手巻きのり) 魚そうめん汁 りんご	うおそうめん あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり りんご	こめ さとう	ごま	626 25.4
21 (zk)	生乳 ごはん 肉みそおでん 古んま甘露煮 甘酢はくさい ぽんかん	あいびきにく あつあげ さつまあげ こめみそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく はくさい ぽんかん	こめ さとう	あぶら	696 30.2
22 (木)	牛乳 コッペパン せん切り野菜のスープ プレーンオムレツ キーマカレー	とりにく オムレツ あいびきにく レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン	あぶら	598 31.3
26 (月)	牛乳 黒砂糖パン 米粉と豆乳のポタージュ かぼちゃ挽阪フライ コールスローサラダ	とりにく あいびき しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ コーン	くろざとうパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	619 22.7
27 (火)	学乳 ² ごはん けんちんデ いわし褐素 卯の港炒り	あぶらあげ いわし おから とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	だいこん こんにゃく たまねぎ うめ	こめ さといも さとう	あぶら	582 22.5
28	学乳 ² ハヤシライス (髪ごはん) フレンチサラダ オレンジ	牛肉 あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり オレンジ	こめ むぎ さとう	あぶら	611 18.4
29 (木)	学乳 コッペパン 野菜ラーメン 大豆といりこのつくだ煮 ヨーグルト	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう いりこ ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし コーン きくらげ	コッペパン ラーメン さとう		696 34.7
*献立か	受材は、天候や価格により変量になることがあります。		*栄養価は、小鳥	たこうできるが、(3・4年生)の値	्रेंट्व. ्र्रे		がっこうきゅうしょく 学校給食	650

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



★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

26.8

摂取基準



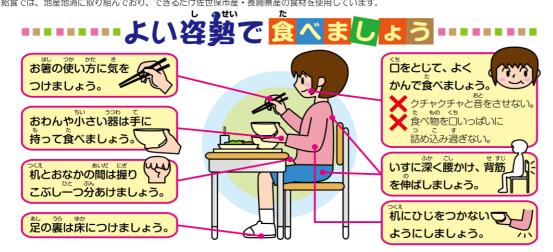
令和6年 2月 学校給食予定献立表



佐世保市立Aプロック中学校

		聖 な 働き と 賃 品 名								
	献 笠 岩									
日付		が 体をつくる(赤) 1 群 2 群		体の調子を整える(線) 3群 4群		エネルギーのもとになる(黄) 5群 6群		エネルギー (kcal)		
		たんぱく質	まましっ 無機質		<u> </u>	たんずいかぶつ 炭水化物	りはっ脂質	たんぱく質(g)		
1	 本乳 × ボック	にんはく質 鶏肉 きざみ揚げ	無機負	LØ:		灰小16物	- 旧貝	807		
		麦みそ 赤みそ たまご ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ごぼう バナナ	米粉パン うどん	油	36.1		
(木)	にんじんしりしり バナナ	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,								
2	上 かかめ	50 m	de maria de la compansión de la compansi				10 L.S.	869		
	いわしカリカリ」瘍゚げ もやしのごまあえ	鶏肉 かまぼこ豆腐 大豆	牛乳 わかめ小い わし	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ もやし コーン	米 麦 さとう	揚げ油 いりごま	34.1		
(金)	東ラぶんまめ 節分豆]		
5	まった。つ 牛乳 コッペパン 春雨スープ	豆腐 鶏肉		- / I» / I · · · - ·	++b++ +	コッペパン		720		
(=)	ほいこーろー	豚肉 赤みそ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが せとか	はるさめ さとう かたくりこ	油	34.5		
(月)	回鍋肉 せとか							776		
6	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮	合びき肉 厚揚げ さつ	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	米」じゃがいも	油			
(火)	茎わかめの酢のもの おかかふりかけ	ま揚 おかかふりかけ	十分 至17/707	1270 070 01701370	12848G GW J9	さとう	ごま油	31.3		
7								810		
	革乳 親子丼(菱ごはん) あじフライ	卵 かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ レモン	米 麦 さとう かたくりこ	揚げ油	35.4		
(水)	レモン着え									
8	************************************	鶏肉		にんじん ほうれん草		パインパン	·曲	805		
(木)	ほうれん草のソテー アイコトマト	お魚ソーセージ いんげん豆	牛乳	トマト	たまねぎ えのきたけ	ハインハン さつまいも 小麦粉	^沺 マーガリン	28.1		
	·							782		
9	中乳 ごはん 鷺ごぼう汁	厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん あかじそ	ごぼう たまねぎ しょうが	米 さとう				
(金)	さばの煮付け ゆかりあえ ぽんかん	さば			ねぎ だいこん ぽんかん	229		31.9		
13	きゅうにゅう 一一十 、 たくせんに	鶏肉						808		
	学学 ごはん 気道禁 (555年) 100 - 100	おとうふがんも	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう れんこん だいこん	米 里芋 さとう	油	29.1		
(火)	五首厚焼き卵で大根と昆布の酢の物	五目厚焼卵								
14	^{ちゅうにゅう} 牛乳 チャーハン 中華スープ					*		762		
1	しらす入りソテー (しらすぼし)	豚肉 タチウオボール	牛乳 しらす干し	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ グリンピース キャベツ	未 米粉マカロニ ガトーショコラ	油	28.7		
(ZK)	ガトーショコラ					カトーショコフ		20.1		
15				[-/]*/ 12·	5±6# 7115# ±	7 00100		828		
(木)		豚肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ えだまめ バナナ	コッペパン スパゲティ さとう	油	32.2		
	グリーンサラダ バナナ							869		
16	まゅうにゅう 牛乳 ごはん 家常豆腐	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しめじ しょうが	米」さとう	油			
(金)	ウ華あえ (錦糸卵) はるか	赤みそ 錦糸卵	1.30	C10010 IC9	きゅうり セロリ はるか	でん粉	ごま油	33.2		
19	#w.Almu.A					けちみつパン		794		
	学乳 はちみつパン はくさいスープ	てりやきチキン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ コーン	はちみつパン マロニー さとう	油	33		
(月)	照り焼きチキン チーズポテト					じゃがいも				
20	4乳 手巻きずし(酢めし)							789		
]	(ツナそぼろ きゅうり 手巻きのり)	お魚パスタ 厚揚げ ツナ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり りんご	米 さとう	いりごま	24.0		
(火)	魚そうめん汁 りんご				3.00			31.3		
21		合びき肉 厚揚げ						851		
	キョうにゅう ごはん 肉みそおでん	さつま揚げ 米みそ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく はくさい ぽんかん	米 里芋 さとう	油	35.3		
(水)	さんまず嬌え 背幡はくさい ぽんかん	さんま甘露煮								
22	牛乳 コッペパン せん切り野菜のスープ	鶏肉 オムレツ 合び					[744		
(木)	プレーンオムレツ キーマカレー	き肉 ズ豆	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン	油	39.6		
<u> </u>								858		
26	中乳 黒砂糖パン 米粉と豆乳のポタージュ か	鶏肉 白豆ペースト	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	黒砂糖パン じゃがいも 米粉	油			
(月)	ぼちゃ挽肉フライ コールスローサラダ	豆乳 挽肉フライ		かぼちゃ		さとう	揚げ油	32.6		
27	きゅうにゅう 一・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	刻み揚げ						735		
	学等。ごはん けんちんぎ	いわし 鶏ひき肉 おか	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	だいこん こんにゃく たまねぎ うめ	米 里芋 さとう	油	27.3		
(火)	いわし鶙素 茆の琵炒り	5						·		
28	生乳 ハヤシライス (麦ごはん)	牛肉	4.50	/-/ \\	たまねぎ しめじ きゅうり	w = -51.5).th	772		
(zk)	フレンチサラダーオレンジ	レッドキドニー	牛乳	にんじん ブロッコリー	オレンジ	米 麦 さとう	油	25.5		
					1			867		
29	(本) オース・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	豚肉 炒り大豆	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン				
(木)	大豆といりこのつくだ煮 ヨーグルト		ヨーグルト		コーン きくらげ	ラーメン さとう		42.8		
*献立や1	 食材は、天候や価格により変更になることがあります。	*成分表八訂計算值	学校給食	789						
	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	皇産の食材を使用してい	1ます。				摂取基準	34.2		
	し 。 ati	た			7.5.		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	٠۷		

^{*}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。



★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・ ぽんかん

