

Table with columns for Date, Dish Name, Main Ingredients, and Nutritional Value. It lists daily school lunch menus from February 3rd to 28th, including items like '牛乳 ごはん ひよつづの吸い物' and 'いわしの生姜煮'. Nutritional values for energy, protein, and fat are provided for each day.

\*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

今月の献立について

02月2日の「節分」にちなんで、3日(月)に節分の行事食として「いわしの生姜煮」「節分豆」を実施します。
05日(水)は、宮中献穀佐世保市奉賛会より、稲作文化の継承と、佐世保市産米のPRのために、学校給食に佐世保市産のお米を提供していただきました。地元でとれたお米を感謝していただきましょう。
0毎月19日は「食育の日」です。旬の果物として長崎県産の「せとか」を予定しています。
0季節の野菜や果物として、「大根」「白菜」「ブロッコリー」「ほうれん草」「せとか」などを献立に取り入れています。

今月の食材について

佐世保市産・長崎県産
じゃがいも・にんじん・だいこん・しょうが
切り干しだいこん・ブロッコリー・ミニトマト
だいず・エリンギ・えのきたけ・きゅうり
はくさい・キャベツ・ねぎ・ほうれん草
せとか・ぶり・さわら・さば
牛乳・煮干しは佐世保市産を使用しています。

| 日付   | 献立名   | 主な働きと食品名                      |                |                    |                                |                         |            | 栄養価<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(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         |  |
| 3<br>(月)                                       | 牛乳 ごはん ひよっつるの吸い物<br>いわしの生姜煮 甘酢きゅうり 節分豆        | 鶏肉 豆腐<br>いわし 節分豆              | 牛乳<br>ひよっつる    | にんじん ねぎ            | たまねぎ きゅうり                      | 米 砂糖                    |            | 741<br>28.5                            |
| 4<br>(火)                                       | 牛乳 米粉パン 白菜のクリーム煮<br>ほうれん草のソテー                 | ミートボール<br>白いんげん豆<br>おさかなソーセージ | 牛乳             | にんじん<br>ほうれん草      | はくさい たまねぎ コーン                  | 米粉パン<br>じゃがいも<br>小麦粉    | 油<br>マーガリン | 792<br>32.6                            |
| 5<br>(水)                                       | 牛乳 ごはん みそ汁 ぶり大根 おかかぶりかけ<br>オレンジ               | 豆腐 麦みそ<br>ぶり かつおぶし            | 牛乳             | ねぎ にんじん<br>いんげん    | キャベツ たまねぎ だいこん<br>しょうが オレンジ    | 米 かたくり粉<br>砂糖           | 油          | 839<br>30.6                            |
| 6<br>(木)                                       | 牛乳 コッパン ジャがいものウィンナー煮<br>オムレツ ゆでブロッコリー 1食ケチャップ | ウィンナー<br>卵                    | 牛乳             | にんじん<br>ブロッコリー     | たまねぎ しめじ<br>えだまめ               | コッパン<br>じゃがいも<br>砂糖     | 油          | 777<br>34.7                            |
| 7<br>(金)                                       | 牛乳 ボークカレー(麦ごはん)<br>ドレッシングサラダ ミニトマト            | 豚肉                            | 牛乳             | にんじん ミニトマト         | たまねぎ キャベツ きゅうり                 | 米 麦<br>じゃがいも<br>砂糖      | 油          | 762<br>22.0                            |
| 10<br>(月)                                      | 牛乳 五目ごはん すまし汁 すりみフライ<br>ゆかりあえ                 | 鶏肉 油揚げ<br>厚揚げ あじ              | 牛乳             | にんじん ねぎ<br>あかじそ    | しめじ たまねぎ<br>だいこん きゅうり          | 米 砂糖                    | 油          | 809<br>34.3                            |
| 12<br>(水)                                      | 牛乳 ごはん 肉じゃが 卵焼き<br>切干大根の酢の物                   | 豚肉 卵                          | 牛乳             | にんじん いんげん          | こんにゃく たまねぎ<br>きりぼしだいこん<br>きゅうり | 米 じゃがいも<br>砂糖           | 油          | 795<br>28.9                            |
| 13<br>(木)                                      | 牛乳 黒砂糖パン クリームスパゲティ<br>コールスローサラダ オレンジ          | 鶏肉                            | 牛乳             | にんじん<br>ほうれん草      | たまねぎ キャベツ コーン<br>オレンジ          | 黒砂糖パン<br>スパゲティ<br>砂糖    | 油          | 806<br>31.8                            |
| 14<br>(金)                                      | 牛乳 ごはん 春雨汁 さばのみそ煮 おひたし                        | 鶏肉 豆腐<br>さば 米みそ               | 牛乳             | にんじん こまつな<br>ほうれん草 | たまねぎ しょうが はくさい                 | 米 春雨 砂糖                 |            | 733<br>31.6                            |
| 17<br>(月)                                      | 牛乳 ごはん(少なめ) みそ煮込みうどん<br>ツナと野菜の炒め物             | 鶏肉 麦みそ<br>油揚げ<br>赤みそ ツナ       | 牛乳             | にんじん いんげん<br>ねぎ    | たまねぎ だいこん<br>キャベツ              | 米 うどん                   | 油          | 791<br>29.2                            |
| 18<br>(火)                                      | 牛乳 コッパン ハート型米粉マカロニのスープ<br>カレーポテト 棒チーズ         | 鶏肉<br>豚ひき肉                    | 牛乳 チーズ         | にんじん<br>ほうれん草      | たまねぎ コーン                       | コッパン<br>米粉マカロニ<br>じゃがいも | 油          | 766<br>33.6                            |
| 19<br>(水)                                      | 牛乳 親子丼(麦ごはん) おかか炒め せとか                        | 卵 鶏肉<br>高野豆腐<br>ちくわ かつおぶし     | 牛乳             | にんじん ねぎ<br>ほうれん草   | たまねぎ エリンギ もやし<br>えだまめ せとか      | 米 麦<br>砂糖<br>かたくり粉      | 油          | 758<br>32.5                            |
| 20<br>(木)                                      | 牛乳 バインパン ポークビーンズ<br>白菜サラダ パナナ                 | 豚肉 大豆                         | 牛乳             | にんじん トマト           | たまねぎ はくさい きゅうり<br>パナナ          | バインパン<br>じゃがいも<br>砂糖    | 油          | 810<br>32.2                            |
| 21<br>(金)                                      | 牛乳 ごはん 野菜わん<br>長崎県産さわらの手作りフライ 塩もみキャベツ         | 鶏肉 豆腐<br>さわら                  | 牛乳             | にんじん ねぎ            | たまねぎ ごぼう キャベツ                  | 米 小麦粉<br>パン粉            | 油          | 758<br>31.3                            |
| 25<br>(火)                                      | 牛乳 ごはん 豚汁 いわしの甘露煮 ごまあえ                        | 豚肉 麦みそ<br>厚揚げ いわし             | 牛乳             | にんじん ねぎ<br>ほうれん草   | こんにゃく だいこん ごぼう<br>しょうが はくさい    | 米 里芋 砂糖                 | ごま         | 766<br>30.1                            |
| 26<br>(水)                                      | 牛乳 麦ごはん 豆腐の中華煮 中華あえ                           | 豆腐 豚肉                         | 牛乳             | にんじん               | たまねぎ えだまめ きゅうり<br>セロリ          | 米 麦<br>砂糖<br>かたくり粉      | 油<br>ごま油   | 785<br>33.5                            |
| 27<br>(木)                                      | 牛乳 コッパン ラーメン<br>大豆といりこの佃煮 りんご                 | 豚肉 大豆                         | 牛乳 いりこ         | にんじん ねぎ            | もやし たまねぎ コーン<br>きくらげ りんご       | コッパン<br>中華麺<br>砂糖       | 油          | 817<br>35.9                            |
| 28<br>(金)                                      | 牛乳 ごはん かきたま汁 ししゃもフライ<br>ひじきの炒り煮               | 鶏肉 卵 豆腐<br>鶏ひき肉               | 牛乳 ししゃも<br>ひじき | にんじん ねぎ<br>いんげん    | たまねぎ えのきたけ                     | 米 かたくり粉<br>砂糖           | 油          | 839<br>33.2                            |
| *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。                  |   |                               |                |                    |                                |                         | 学校給食       | 830                                    |
| *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。 |   |                               |                |                    |                                |                         | 摂取基準       | 34.2                                   |

今月の献立について

○2月2日の「節分」にちなんで、3日(月)に節分の行事食として「いわしの生姜煮」「節分豆」を実施します。

○5日(水)は、宮中献穀佐世保市奉賛会より、稲作文化の継承と、佐世保市産米のPRのために、学校給食に佐世保市産のお米を提供していただきました。地元でとれたお米を感謝していただきましょう。

○毎月19日は「食育の日」です。旬の果物として長崎県産の「せとか」を予定しています。

○季節の野菜や果物として、「大根」「白菜」「ブロッコリー」「ほうれん草」「せとか」などを献立に取り入れています。

今月の食材について

佐世保市産・長崎県産  
じゃがいも・にんじん・だいこん・しょうが  
切り干しだいこん・ブロッコリー・ミニトマト  
だいず・エリンギ・えのきたけ・きゅうり  
はくさい・キャベツ・ねぎ・ほうれん草  
せとか・ぶり・さわら・さば  
牛乳・煮干しは佐世保市産を使用しています。